叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 奢华沐浴(luxurious Bathing) 000001

2. 奢华沐浴(luxurious Bathing) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

奢华沐浴(Luxurious Bathing)

[lʌgˈʒʊəriəs] [ˈbeɪðɪŋ] :
Luxurious **Bathing** **:**
豪华 洗澡 :

奢华沐浴:

([fɔːθ] [ɪˈdɪʃ(ə)n])
(Fourth Edition)
(第四 版)

（第四版）

[ə; eɪ] [sketʃ]
A **SKETCH**
一个 草图

草图

[baɪ]
BY
经过

经过

[ˈændruː] [ˈdʌbljuː] . [ˈtjuːər] : - .
ANDREW W . TUER : 1880 .
安德鲁 W . tuer : - .

安德鲁·W·图尔：1880 年。

[ˈʃædəʊz] [ɪn][ðə; ði][pɒnd] .
Shadows in the pond .
阴影 在 这 池塘 .

池塘里的影子。

[eɪt]
EIGHT
八

八

[ˈetʃɪŋ]
ETCHINGS
蚀刻画

蚀刻

[baɪ]
BY
经过

经过

[ˈtrɪstrəm] [ˈelɪs] . 5/–
TRISTRAM ELLIS . 5/–
特里斯特拉姆 埃利斯 . 5/–

特里斯特拉姆·埃利斯.5/–

[ˈlʌndən] :
London :
伦敦 :

伦敦:

[fiːld] & ['tjuːər] , [jiː; ji] - [prɛs] , [iː] . [siː] . [njuː] [jɔːk] :
Field & Tuer , Ye Leadenhalle Presse , E . C . New York :
场地 & tuer , 叶 - 按下 , E . C . 新的 约克 :

Field & Tuer，Leadenhalle Presse，EC New York：

['skrɪbnər] & ['wɛlˌfɔːrd] , - & - , ['brɔːdweɪ] .
Scribner & Welford , 743 & 745 , Broadway .
斯克里布纳 & 韦尔福德 , - & - , 百老汇 .

Scribner & Welford，百老汇大街 743 号和 745 号。

[lʌg'ʒʊəriəs] ['beɪðɪŋ] .
Luxurious Bathing .
豪华 洗澡 .

奢华沐浴体验。

([ðə; ðiː] [fɜːst] [ɪ'dɪʃ(ə)n] [wɒz; wəz] ['pʌblɪʃt] [ɪn]['fəʊliəʊ] [fɔːm] [wɪð] ['etʃɪŋ] [baɪ]['mɪstə(r)] . ['sʌtən]
(The First Edition was published in folio form with Etchings by Mr . Sutton
(这 第一的 版 曾是 已发布 在 对开本 形式 和 蚀刻画 经过 先生 . 萨顿
['ʃaːp] , [æt; ət] [θriː] ['gini] :
Sharpe , at Three Guineas :
夏普 , 在 三 几内亚 :

（第一版以对开本形式出版，配有萨顿·夏普先生的蚀刻版画，售价三几尼：

[pruːfs] ['sev(ə)n] ['gini] .)
Proofs Seven Guineas .)
证明 七 几内亚 .)

（七基尼）

“ [rɪ'mɑːk] ” [pruːfs] ([saɪnd]) [sɪks]['əʊnli] ['prɪntɪd] , [θriː] ['gini] .
“ Remarque ” Proofs (signed) six only printed , Three Guineas .
“ 备注 ” 证明 (签名) 六 仅有的 打印 , 三 几内亚 .

“Remarque”样张（签名）仅印制六张，三几尼。

[pruːfs] [bɪ'fɔː(r)] ['lɛtəz] , [ˌdʒæpə'niːz]['peɪpə(r)] ([saɪnd]) - ['kɒpiz] ['əʊnli] ['prɪntɪd] , [wʌn] ['gɪni] .
Proofs before Letters , Japanese paper (signed) 20 copies only printed , One Guinea .
证明 前 信件 , 日本人 纸 (签名) - 副本 仅有的 打印 , 一 几内亚 .

信件前的校样，日本纸（签名），仅印刷 20 份，一几尼。

[pruːfs] , [waɪt] [hænd] - [meɪd] ['peɪpə(r)] , - ['kɒpiz] ['əʊnli] ['prɪntɪd] , [hɑːf] - [ə; eɪ] - ['gɪni] .
Proofs , white hand - made paper , 100 copies only printed , Half - a - Guinea .
证明 , 白色的 手 - 制成 纸 , - 副本 仅有的 打印 , 一半 - 一个 - 几内亚 .

样稿，白色手工纸，仅印刷 100 份，半几尼。

[nəʊt] . — [ðə; ðiː]['kɒpə(r)] - [pleɪts] ['hævɪŋ] [biːn] [stiːl] - [feɪst] ['sʌfə(r)]['lɪt(ə)l][ɔː(r)][nəʊ][dɪˌtɪəriə'reɪʃ(ə)n][ɪn]
Note . — The copper - plates having been steel - faced suffer little or no deterioration in
['prɪntɪŋ] . [wʌn]
printing . 1
印刷 . 1

注：由于铜版表面覆有钢层，因此在印刷过程中几乎不会出现劣化。[1]

[ɪts] ['præktɪs] .
ITS PRACTICE .
它是 实践 .

它的实践。

['triːtiziz] [ænd; ənd] [ˌdiskwi'ziʃən] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tuː; tə] [fɔːm] [ə; eɪ]['laɪbrəri][ɒv; əv][nəʊ] [ˌɪnkən'sɪdrəbl]

Treatises	and	disquisitions	sufficient	to	form	a	library	of	no	inconsiderable
论文	和	论述	充足的	到	形式	一个	图书馆	的	不	微不足道的

[daɪ'menʃ(ə)nz][hæv; həv] [biːn] ['rɪt(ə)n] ['djʊərɪŋ][ðə; ðɪ][lɑːst] [θriː] ['sentʃəriz] [ɒn][ðə; ðɪ]['sʌbdʒɪkt][ɒv; əv]

dimensions	have	been	written	during	the	last	three	centuries	on	the	subject	of
方面	有	到过	书面	期间	这	最后的	三	几个世纪	在	这	主题	的

[bɑːθs] :

baths	:
浴室	:

在过去的三个世纪里，人们撰写了大量关于浴场的论文和论述，足以构成一个规模不小的图书馆：

['bɔɪlɪŋ] , ['friːzɪŋ] , ['veəriəsli] ['medɪkeɪtɪd] — [ɪn'kluːdɪŋ] [tɑː(r)] - ['wɔːtə(r)] , [stiːm] , [ænd; ənd] [spreɪ] ;

boiling	,	freezing	,	variously	medicated	—	including	tar	-	water	,	steam	,	and	spray	;
沸腾	,	冷冻	,	各种各样的	药	—	包括	焦油	-	水	,	蒸汽	,	和	喷	;

[mɪlk] , [weɪ] , [brɒθ] , [mʌd] , [sænd] ,

milk	,	whey	,	broth	,	mud	,	sand	,
牛奶	,	乳清	,	肉汤	,	泥	,	沙	,

煮沸、冷冻、各种药物处理——包括焦油水、蒸汽和喷雾；牛奶、乳清、肉汤、泥浆、沙子，

[ænd; ənd]['iːv(ə)n] [ɜːθ] - [bɑːθs] — [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ðɪ]['peɪʃ(ə)nt][fɔː(r); fə(r)] ['aʊəz] [tə'geðə(r)] [wɒz; wəz]

and	even	earth	-	baths	—	in	which	the	patient	for	hours	together	was
和	甚至	地球	-	浴室	—	在	哪个	这	病人	为了	小时	一起	曾是

['berɪd] [ʌp][tuː; tə][hɪz; ɪz] [nek] [ɪn] a2

buried	up	to	his	neck	in	a2
埋葬	向上	到	他的	脖子	在	a2

甚至还有土浴——病人会被埋在土里几个小时，只露出脖子。

['fæləʊ] [fiːld] — [hæv; həv][ɔːl][hæd; həd][ðeə(r)][ɪks'pəʊnənts][ænd; ənd][ʌp'həʊldə(r)] ; [ðen] [ðeə(r)][ɪz][ðə; ðɪ]

fallow	field	—	have	all	had	their	exponents	and	upholders	;	then	there	is	the
休耕	场地	—	有	全部	有	他们的	指数	和	拥护者	;	然后	那里	是	这

['veɪpə(r)] - [bæθ.bɑːθ][ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['rʌʃ(ə)n] ,

vapour	-	bath	of	the	Russian	,
汽	-	洗澡	的	这	俄语	,

休耕地——它们都有各自的拥护者和支持者；然后还有俄罗斯的蒸汽浴，

[ðə; ðɪ][draɪ] , [hɒt][eə(r)][ɔː(r)] ['tɜːkɪʃ] - [bæθ.bɑːθ] , [bɪ'saɪdz] [ðə; ðɪ][kəʊld][eə(r)] - [bæθ.bɑːθ] [ˌrekə'mendɪd]

the	dry	,	hot	air	or	Turkish	-	bath	,	besides	the	cold	air	-	bath	recommended
这	干燥	,	热的	空气	或者	土耳其	-	洗澡	,	除了	这	寒冷的	空气	-	洗澡	受到推崇的

[baɪ]['fræŋklɪn] ,

by	Franklin	,
经过	富兰克林	,

除了富兰克林推荐的冷空气浴之外，还有干热空气浴或土耳其浴。

[ænd; ənd] [ðəʊz] [huː] [laɪk][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['fɒləʊ] [ðə; ðɪ][ɪg'zɑːmp(ə)l][ɒv; əv][ðə; ðɪ]['eldə(r)] ['plɪni] [huː] [juːst]

and	those	who	like	it	may	follow	the	example	of	the	elder	Pliny	who	used
和	那些	WHO	喜欢	它	可能	跟随	这	例子	的	这	长老	老普林尼	WHO	用过的

[tuː; tə] [ɪn'dʌldʒ] [ɪn][ə; eɪ][bæθ.bɑːθ][ɒv; əv] ['sʌnʃaɪn] .

to	indulge	in	a	bath	of	sunshine	.
到	放纵	在	一个	洗澡	的	阳光	.

喜欢晒太阳的人可以效仿老普林尼，他过去常常享受日光浴。

[naʊ] - [ə; eɪ] - [deɪz] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['kɒmən] ['præktɪs] , [ɒn][ðə; ðɪ] [ʃɔːz] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [ˌmedɪtə'reɪniən] ,

Now	-	a	-	days	it	is	a	common	practice	,	on	the	shores	of	the	Mediterranean	,
现在	-	一个	-	天	它	是	一个	常见的	实践	,	在	这	海岸	的	这	地中海	,

[fɔː(r); fə(r)] ['meni] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [ɪn'hæbətənt] ,

for	many	of	the	inhabitants	,
为了	许多	的	这	居民	,

如今，在地中海沿岸，这已成为许多居民的普遍做法。

['djʊərɪŋ][ðə; ði][hɒt] [mʌnθs] ,
during **the** **hot** **months** **,**
期间 这 热的 几个月 ,

在炎热的月份里，

[tuː; tə][pɑːs][ə; eɪ][kən'sɪdərəb(ə)l]['pɔːʃ(ə)n][ɒv; əv][ðeə(r)][taɪm] ['sɪtɪŋ] [ɒn] [tʃeəz] [pleɪst] [ə; eɪ][fjuː] [fiːt]
to **pass** **a** **considerable** **portion** **of** **their** **time** **sitting** **on** **chairs** **placed** **a** **few** **feet**
到 经过 一个 大量 部分 的 他们的 时间 坐着 在 椅子 放置 一个 很少 脚
[frɒm; frəm][ðə; ði] [ʃɔː(r)] ,
from **the** **shore** **,**
从 这 支撑 ,

他们大部分时间都坐在离岸边几英尺远的椅子上消磨时间，

[ðə; ði][kɑːm]['wɔːtə(r)] , [wɪ'ðaʊt] ['iːv(ə)n][ðə; ði]['njuːɑːns][ɒv; əv][ə; eɪ]['rɪp(ə)l] , ['riːtʃɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [nek]
the **calm** **water** **,** **without** **even** **the** **nuance** **of** **a** **ripple** **,** **reaching** **to** **the** **neck**
这 冷静的 水 , 没有 甚至 这 细微差别 的 一个 波纹 , 到达 到 这 脖子
,
,
,

平静的水面，连一丝涟漪都没有，没过脖子。

[waɪl] [ðə; ði] [hed] [ɪz] [prə'tektɪd] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['skɔːtʃɪŋ] [sʌn][baɪ][æn; ən] [ɪ'mens] [grɑːs][hæt] .
while **the** **head** **is** **protected** **from** **the** **scorching** **sun** **by** **an** **immense** **grass** **hat** **.**
尽管 这 头 是 受保护 从 这 灼热 太阳 经过 一个 巨大 草 帽子 .
[θriː]
3
3

头部则被一顶巨大的草帽遮挡，免受烈日炙烤。3

[ðə; ði] ['ɪnfərəns] [meɪ][biː; bi][tuː] ['heɪstɪli] [drɔːn] [ðæt] [wɒt] [ɪz]['ædvəkeit, 'ædvəkət][ɪn] [ðɪs] [sketʃ] [ɪz]
The **inference** **may** **be** **too** **hastily** **drawn** **that** **what** **is** **advocated** **in** **this** **Sketch** **is**
这 推理 可能 是 也 草草 绘制 那 什么 是 倡导者 在 这 草图 是
[ʌn'nesəsəri; ʌn'nesɪsəri] ,
unnecessary **,**
不必要 ,

由此推断本概要中所提倡的内容没有必要可能过于草率。

['biːɪŋ] ['sɪmpli] [wɒt] ['evriwʌn] [naʊ] - [ə; eɪ] - [deɪz] ['præktɪs] [ɪn][wʌn] [fɔːm] [ɔː(r)][ə'nʌðə(r)] —
being **simply** **what** **everyone** **now** **-** **a** **-** **days** **practises** **in** **one** **form** **or** **another** **—**
存在 简单地 什么 每个人 现在 - 一个 - 天 实践 在 一 形式 或者 其他 —
['klenlinəs] ; [ɒn][kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] ,
cleanliness **;** **on** **consideration** **,**
清洁 ; 在 考虑 ,

简而言之，就是如今每个人都在以某种形式践行的——清洁；仔细想想，

[haʊ'evə(r)] , [ðɪs] [wɪl] [biː; bi][faʊnd][tuː; tə][biː; bi] ['hɑːdli] [ðə; ði][fækt] .
however **,** **this** **will** **be** **found** **to** **be** **hardly** **the** **fact** **.**
然而 , 这 将要 是 成立 到 是 几乎 这 事实 .

然而，事实并非如此。

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] ['kliːnli] ['neɪʃ(ə)n] , [ɔː(r)][æt; ət]['eni] [reɪt] [mɔː(r)] ['kliːnli] [ðæn; ðən][wiː; wi][wɜː(r); wə(r)]
We **are** **a** **cleanly** **nation** **,** **or** **at** **any** **rate** **more** **cleanly** **than** **we** **were**
我们 是 一个 干净利落 国家 , 或者 在 任何 速度 更多的 干净利落 比 我们 是
,
,
,

我们是一个清洁的国家，或者至少比以前更清洁了。

[bʌt; bət] ['beɪðɪŋ] [wɪð] [hɒt][ɔː(r)][kəʊld]['wɔːtə(r)][æz; əz] ['ɔːdnrəli] ['præktɪst] [ɪz][nɒt][səʊ][ɪn'dʒɔɪəb(ə)l]

but	bathing	with	hot	or	cold	water	as	ordinarily	practised	is	not	so	enjoyable
但	洗澡	和	热的	或者	寒冷的	水	作为	按说	已实践	是	不是	所以	令人愉悦

[ænd; ənd][lʌg'ʒʊəriəs][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [mait] [biː; bi] ,

and	luxurious	as	it	might	be	,
和	豪华	作为	它	可能	是	,

但是，像通常那样用热水或冷水洗澡，并不像人们想象的那样令人愉悦和奢华。

[ænd; ənd][mɔːr'əʊvə(r)] , [tuː; tə][ðə; ði] ['wiːkli] , [ɪz]['ɒf(ə)n]['hɑːmf(ə)l][ɪn][ɪts]['ækʃ(ə)n] .

and	moreover	,	to	the	weakly	,	is	often	harmful	in	its	action	.
和	而且	,	到	这	弱	,	是	经常	有害	在	它是	行动	.

而且，对体弱者来说，它的作用往往是有害的。

[pə'hæps] [ðə; ði] ['veri] ['ækmi][ɒv; əv][lʌg'ʒʊəriəs] ['beɪðɪŋ] [ɪz] [riːtʃt] [ɪn][ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑːθ] ,

Perhaps	the	very	acme	of	luxurious	bathing	is	reached	in	the	Soap	-	bath	,
也许	这	非常	巅峰	的	豪华	洗澡	是	达到	在	这	肥皂	-	洗澡	,

或许，肥皂浴才是奢华沐浴的极致享受。

[æn; ən][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][hɒt]['wɔːtə(r)][ænd; ənd][səʊp] to4

an	application	of	hot	water	and	soap	to4
一个	应用	的	热的	水	和	肥皂	to4

用热水和肥皂清洗4

[ðə; ði] [həʊl] ['bɒdi] , ['fɒləʊd] [ɪ'miːdiətli] [baɪ][ə; eɪ][kəʊld] [plʌndʒ] , [ɔː(r)][ə; eɪ] [spʌndʒ] - [bæθ.bɑːθ] .

the	whole	body	,	followed	immediately	by	a	cold	plunge	,	or	a	sponge	-	bath	.
这	所有的	身体	,	随后	立即地	经过	一个	寒冷的	暴跌	,	或者	一个	海绵	-	洗澡	.

全身浸泡，然后立即进行冷水浸泡或海绵擦浴。

[ə; eɪ][bæθ.bɑːθ][ɪz][æt; ət][wʌns][ə; eɪ] [nə'sesəti] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['lʌkʃəri] ,

A	bath	is	at	once	a	necessity	and	a	luxury	,
一个	洗澡	是	在	一次	一个	必要性	和	一个	奢华	,

洗澡既是必需品，也是一种享受。

[ænd; ənd][ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə][əb'teɪn][ðə; ði] ['greɪtɪst] ['nʌmbə(r)][ɒv; əv] ['benɪfɪts] , [ɪn'kluːdɪŋ] [ɪn'kriːst]

and	in	order	to	obtain	the	greatest	number	of	benefits	,	including	increased
和	在	命令	到	获得	这	最	数字	的	好处	,	包括	增加

[helθ] ,

health	,
健康	,

为了获得最多的益处，包括增进健康，

['æpɪtaɪt] , ['vɪgə(r)] , [ænd; ənd] [gʊd] ['spɪrɪt] , [ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑːθ][ɪz][ðə; ði][məʊst] [ɪ'fektʃuəl] ,

appetite	,	vigour	,	and	good	spirits	,	the	Soap	-	bath	is	the	most	effectual	,
食欲	,	活力	,	和	好的	烈酒	,	这	肥皂	-	洗澡	是	这	最多	有效的	,

肥皂浴最能有效增进食欲、活力和精神。

[ænd; ənd][mɔːr'əʊvə(r)][ðə; ði] [plˈɛzɑːntəst] [ænd; ənd] [liːst] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['wiːkli] [ɔː(r)]['əʊvə(r)]

and	moreover	the	pleasantest	and	least	trying	to	the	weakly	or	over
和	而且	这	最令人愉悦的	和	至少	尝试	到	这	弱	或者	超过

['sensətɪv] [ˌkɒnstɪ'tjuːʃ(ə)n] .

sensitive	constitution	.
敏感的	宪法	.

而且对体质虚弱或过于敏感的人来说，这是最令人愉悦、最不具挑战性的。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['sɪmp(ə)l][ænd; ənd] [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ] ['lʌkʃəri] [æz; əz] [kəm'peəd] [wɪð] [ðə; ði][self] - [ɪn'flɪktɪd]

It	is	a	simple	and	invigorating	luxury	as	compared	with	the	self	-	inflicted
它	是	一个	简单的	和	令人精神振奋	奢华	作为	比较的	和	这	自己	-	造成的

[hɑːf] - ['peɪnf(ə)l] [ɔː'diːl] [ðə; ði][kəʊld][bæθ.bɑːθ][ɪz][tuː; tə] ['meni] ,

half	-	painful	ordeal	the	cold	bath	is	to	many	,
一半	-	痛苦	考验	这	寒冷的	洗澡	是	到	许多	,

与许多人忍受的那种痛苦的冷水浴相比，这是一种简单而令人精神焕发的享受。

[wɪtʃ] ['lætə(r)][ɪz] [tuː] ['ɒf(ə)n]['teɪkən] , [nɒt][fɔː(r); fə(r)][ɪts] [əʊn] [seɪk] ,

which	latter	is	too	often	taken	,	not	for	its	own	sake	,
哪个	后者	是	也	经常	已采取	,	不是	为了	它是	自己的	清酒	,

后者常常被人们忽视，并非出于其本身的目的。

[bʌt; bət][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [gʊd] [sə'pəʊzd; sə'pəʊzɪd][tuː; tə] ['fɒləʊ] [ɪts][juːz] .

but	for	the	good	supposed	to	follow	its	use	.
但	为了	这	好的	据称	到	跟随	它是	使用	.

但其益处理应随之而来。

['ɑːftə(r)][ə; eɪ][səʊp] - [bæθ.bɑːθ] , [haʊ'evə(r)] , [wʌn][ɪz] ['redi] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['djuːtiz][ɔː(r)] ['pleʒəz]

After	a	Soap	-	bath	,	however	,	one	is	ready	for	the	duties	or	pleasures
后	一个	肥皂	-	洗澡	,	然而	,	一	是	准备好	为了	这	职责	或者	快乐

[ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] :

of	the	day	:
的	这	天	:

然而，洗完肥皂澡后，人们就可以开始一天的工作或娱乐了：

['djuːti][ɪn][fækt] [bɪ'kʌmz] [ə; eɪ] ['pleʒə(r)] , [ænd; ənd] ['pleʒə(r)] [ɪt'self][ɪz] [ɪn'tensɪfaɪd] .

duty	in	fact	becomes	a	pleasure	,	and	pleasure	itself	is	intensified	.
责任	在	事实	变成	一个	乐趣	,	和	乐趣	本身	是	加强	.

责任实际上变成了一种乐趣，而乐趣本身也得到了加强。

[ə; eɪ][hɒt] [ˌɑːftə'nuːn] . [faɪv]

A	hot	Afternoon	.	5
一个	热的	下午	.	5

炎热的午后。5

[ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑːθ][əb'teɪnz][ə; eɪ]['ræpɪdli] [ɪn'kriːsɪŋ] ['nʌmbə(r)][ɒv; əv][əd'hiərənt] ,

The	Soap	-	bath	obtains	a	rapidly	increasing	number	of	adherents	,
这	肥皂	-	洗澡	获得	一个	快速	增加	数字	的	信徒	,

肥皂浴疗法迅速获得了越来越多的支持者，

[ænd; ənd] [wen] [wʌns][ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] ['teɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [fɔːmd] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [nɒt] ['redɪli] [biː; bi]

and	when	once	the	habit	of	taking	it	is	formed	,	it	will	not	readily	be
和	什么时候	一次	这	习惯	的	采取	它	是	形成	,	它	将要	不是	容易	是

[ə'bændənd] ,

abandoned	,
弃	,

一旦养成服用这种药物的习惯，就很难戒掉。

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [fɔːmz] [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['pleʒəz] , [ɪf] [nɒt][ðə; ði] ['pleʒə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] ,

as	it	forms	one	of	the	pleasures	,	if	not	the	pleasure	of	the	day	,
作为	它	表格	一	的	这	快乐	,	如果	不是	这	乐趣	的	这	天	,

因为它构成了当天的一大乐趣，甚至可以说是最大的乐趣。

[ænd; ənd][mɔːr'əʊvə(r)] , [kæn; kən][biː; bi] [ɪn'dʌldʒd] [ɪn][ɔːl][ðə; ði][jɪə(r)] [raʊnd] .

and	moreover	,	can	be	indulged	in	all	the	year	round	.
和	而且	,	能	是	沉溺其中	在	全部	这	年	圆形的	.

而且，一年四季都可以享受。

[ðə; ði][feə(r)][seks] [wɪl] [faɪnd][ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑːθ]['vɑːstli][suː'pɪəriə(r)][tuː; tə]['eni] [kɒz'metɪk] :

The	fair	sex	will	find	the	Soap	-	bath	vastly	superior	to	any	cosmetic	:
这	公平的	性别	将要	寻找	这	肥皂	-	洗澡	非常	优越的	到	任何	化妆品	:

女性会发现，肥皂浴远胜于任何化妆品：

[ˌaɪ 'tiː] ['rendəz] [ðə; ði][skɪn][æz; əz][sɒft][æz; əz][æn; ən] ['ɪnfənts] , [ænd; ənd] , [wɪð] [ɪn'kriːst] [helθ] ,

it	renders	the	skin	as	soft	as	an	infant's	,	and	,	with	increased	health	,
它	渲染	这	皮肤	作为	柔软的	作为	一个	婴儿的	,	和	,	和	增加	健康	,

它使皮肤像婴儿的皮肤一样柔软，而且随着健康状况的改善，

[ðə; ði][kəm'plekʃ(ə)n] [wɪl] [ə'pɪə(r)] more6

the	complexion	will	appear	more6
这	肤色	将要	出现	more6

肤色会显得更6

['delɪkət] [ænd; ənd][klɪə(r)] , [tɪndʒd] [wɪð] [ə; eɪ] ['helθi] ['kʌlə(r)] [bɪ'jɒnd] [ðə; ði]['paʊə(r)][ɒv; əv][ɑ:t][tu:; tə]

delicate	and	clear	,	tinged	with	a	healthy	colour	beyond	the	power	of	art	to
精美的	和	清除	,	带点色调	和	一个	健康	颜色	超过	这	力量	的	艺术	到

[prə'dju:s] .

produce	.
生产	.

精致清澈，泛着一种超越艺术所能创造的健康色彩。

[ˌaɪ 'ti:] [ə'pɪəz] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['evɪdəns] [əb'teɪnd] [baɪ]['mɒd(ə)n][ˌsaɪən'tɪfɪk] [rɪ'sɜ:tʃ] ,

It	appears	from	the	evidence	obtained	by	modern	scientific	research	,
它	出现	从	这	证据	获得	经过	现代的	科学	研究	,

根据现代科学研究获得的证据来看，

[ðæt] [hɒt]['wɔ:tə(r)] [di'strɔi] [ðə; ði] ['dʒɜ:rməˌnet] ['paʊə(r)][ɒv; əv] [mə'lɪgnənt] [kən'teɪdʒəs] [dɪ'zi:zɪz] ,

that	hot	water	destroys	the	germinating	power	of	malignant	contagious	diseases	,
那	热的	水	摧毁	这	发芽	力量	的	恶性	传染性	疾病	,

[ænd; ənd] [ðæt] [səʊp] ['kemɪkli] ['pɔɪznz] [ˌaɪ 'ti:] .

and	that	soap	chemically	poisons	it	.
和	那	肥皂	化学	毒药	它	.

热水可以破坏恶性传染病的萌发能力，而肥皂则能通过化学方式杀死它。

[ði:z] [dʒɜ:rmz][ɔ:(r)] [spɔ:rz] [ɑ:(r); ə(r)] ['kærid] [ə'baʊt][baɪ] ['evri] [wɪnd] [ðæt] [bləʊz] :

These	germs	or	spores	are	carried	about	by	every	wind	that	blows	:
这些	细菌	或者	孢子	是	携带	关于	经过	每一个	风	那	打击	:

这些细菌或孢子会随着每一阵风传播：

[ænd; ənd] [wen] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [bɔ:n] [ɪn][maɪnd] [ðæt] , ['rʌfli] ['spi:kɪŋ] ,

and	when	it	is	borne	in	mind	that	,	roughly	speaking	,
和	什么时候	它	是	出生	在	头脑	那	,	大致	请讲	,

并且考虑到，粗略地说，

[ə; eɪ] ['mɪljən] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [dʒɜ:rmz] [wɪl] [laɪ][ɒn][ə; eɪ]['θrep(ə)nɪ; 'θrʊ-; 'θrʌ-] - [pi:s] ; [ðə; ði]['vælju:] , [æz; əz]

a	million	of	such	germs	will	lie	on	a	threepenny	-	piece	;	the	value	,	as
一个	百万	的	这样的	细菌	将要	说谎	在	一个	三便士	-	片	;	这	价值	,	作为

[ə; eɪ] [prɪ'ventɪv] [ɒv; əv][kən'teɪdʒən] ,

a	preventive	of	contagion	,
一个	预防	的	传染	,

一百万个这样的细菌会附着在一枚三便士硬币上；它的价值在于预防传染病。

[ɒv; əv][ə; eɪ] ['θʌrə] ['deɪli][ə'blu:ʃ(ə)n] [wɪð] [səʊp] , [meɪ] [bi:; bi] ['estɪmeɪtɪd] . ['sɛvən]

of	a	thorough	daily	ablution	with	soap	,	may	be	estimated	.	7
的	一个	彻底	日常的	沐浴	和	肥皂	,	可能	是	估计的	.	7

每日用肥皂彻底洗漱的效果可以估算出来。7

[ðə; ði]['rəʊmənz] , [ə'kɔ:dɪŋ] [tu:; tə] ['plɪni] , [reɪzd] [ðə; ði] ['temprətʃə(r)] [ɒv; əv][ðeə(r)][eə(r)] [bɑ:θs] [tu:; tə]

The	Romans	,	according	to	Pliny	,	raised	the	temperature	of	their	air	baths	to
这	罗马书	,	根据	到	老普林尼	,	提高	这	温度	的	他们的	空气	浴室	到

['ɔ:lməʊst] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] ,

almost	boiling	point	,
几乎	沸腾	观点	,

据普林尼记载，罗马人将空气浴的温度提高到接近沸点。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] [ə'pærəntli] [wel] [ə'kweɪntɪd] [wɪð] [ðə; ði]['greɪtf(ə)l][ænd; ənd] [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ]

and	they	were	apparently	well	acquainted	with	the	grateful	and	invigorating
和	他们	是	显然	出色地	熟人	和	这	感激的	和	令人精神振奋

['ɑːftə(r)] - [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][kəʊld]['wɔːtə(r)] .

after	-	application	of	cold	water	.
后	-	应用	的	寒冷的	水	.

他们显然很熟悉用冷水冲洗后带来的愉悦和提神效果。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nəʊ] [slaɪt] [ˌrekəmen'deɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑːθ] ,

It	is	no	slight	recommendation	of	the	Soap	-	bath	,
它	是	不	轻微	推荐	的	这	肥皂	-	洗澡	,

这绝非轻描淡写地推荐肥皂浴。

[ðæt] [waɪl] ['biːɪŋ] [æn; ən] ['æbsəluːt] ['lʌkʃəri] [bəuθ][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['fiːb(ə)l][ænd; ənd][rəʊ'bʌst] ,

that	while	being	an	absolute	luxury	both	for	the	feeble	and	robust	,
那	尽管	存在	一个	绝对	奢华	两个都	为了	这	微弱	和	强壮的	,

虽然对于体弱者和强壮者来说，这都是一种绝对的奢侈品，

[ˌaɪ 'tiː] ['kænɒt] [biː; bi] [riˈzɔːt] [tuː; tə][æz; əz][ə; eɪ][mɪə(r)] ['ɪndələnt] [ɪn'dʌldʒəns] :

it	cannot	be	resorted	to	as	a	mere	indolent	indulgence	:
它	不能	是	复原	到	作为	一个	仅仅	懒惰的	放纵	:

它不能仅仅被当作一种懒散的放纵：

[ðə; ði] [lʌŋz] [ænd; ənd] ['mʌs(ə)lz] [ɑː(r); ə(r)] [kɔːld] ['ɪntuː] [fʊl] ['ækʃ(ə)n] , [ə; eɪ] ['mɒdərət] [ðəʊ] ['plez(ə)nt]

the	lungs	and	muscles	are	called	into	full	action	,	a	moderate	though	pleasant
这	肺	和	肌肉	是	称为	进入	满的	行动	,	一个	缓和	尽管	令人愉快的

[ʃɒk] [ɪz] [ɪn'kaʊntəd] ,

shock	is	encountered	,
震惊	是	遭遇	,

肺部和肌肉全力运转，会感受到一种中等程度但令人愉悦的冲击。

[ænd; ənd][ðə; ði]['beɪðə(r)][hæz; həz][ðə; ði][ˌsætɪs'fækʃ(ə)n][ɒv; əv] ['nəʊɪŋ] [ðæt] [ɔːl][ðə; ði] ['pleʒə(r)]

and	the	bather	has	the	satisfaction	of	knowing	that	all	the	pleasure
和	这	沐浴者	有	这	满意	的	会心	那	全部	这	乐趣

[ænd; ənd] [əd'væntɪdʒ] [geɪnd] [ɑː(r); ə(r)] ['æktʃuəli] [ɜːnd] . [eit]

and	advantages	gained	are	actually	earned	.	8
和	优势	获得	是	实际上	获得	.	8

沐浴者会感到满足，因为他知道所获得的所有乐趣和好处都是他自己挣来的。8

[ðə; ði][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑːθ][ɪz] ['veri] ['sɪmp(ə)l] :

The	application	of	the	Soap	-	bath	is	very	simple	:
这	应用	的	这	肥皂	-	洗澡	是	非常	简单的	:

肥皂浴的使用方法非常简单：

[ðə; ði]['beɪðə(r)][ɪz] [ɑːmd] [wɪð] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [lʌmp] [ɒv; əv] [gʊd] ['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['jeləʊ] [səʊp] ,

the	bather	is	armed	with	a	large	lump	of	good	ordinary	yellow	soap	,
这	沐浴者	是	武装	和	一个	大的	块	的	好的	普通的	黄色的	肥皂	,

沐浴者手里拿着一大块普通的优质黄色肥皂。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [luːs] ['wɒʃɪŋ] [glʌv] ([ðə; ði] [waɪt] [ænd; ənd] ['veri] [spft] “ ['tɜːkɪʃ] ” [ɪz][ðə; ði]

and	a	loose	washing	glove	(	the	white	and	very	soft	“	Turkish	”	is	the
和	一个	松动的	洗涤	手套	(	这	白色的	和	非常	柔软的	“	土耳其	”	是	这

[plˈɛzɑːntəst] ,

pleasantest	,
最令人愉悦的	,

还有一只宽松的洗衣手套（白色且非常柔软的“土耳其”手套最舒适），

[ɔː(r)] [ɪf] [ə; eɪ] [hɑːd] [glʌv] [biː; bi] [prɪ'fɜːd] ,

or	if	a	hard	glove	be	preferred	,
或者	如果	一个	难的	手套	是	首选	,

或者，如果更喜欢硬手套的话，

[ðə; ði] “ ['bɑːdn] ” [meɪ] [biː; bi] [juːst]) [bɪg] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [kʌm] ['əʊvə(r)][ðə; ði] [rɪst] ,

the	**“**	**Baden**	**”**	**may**	**be**	**used**	**)**	**big**	**enough**	**to**	**come**	**over**	**the**	**wrist**	**,**
这	“	巴登	”	可能	是	用过的	)	大的	足够的	到	来	超过	这	手腕	,

（可以使用“Baden”）尺寸足够大，可以套过手腕，

[ænd; ənd] ['stændɪŋ] - [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['wɒʃɪŋ] ['beɪs(ə)n] [kən'teɪnɪŋ] [hɒt]['wɔːtə(r)] ,

and	**standing**	**découvert**	**in**	**front**	**of**	**the**	**washing**	**basin**	**containing**	**hot**	**water**	**,**
和	常设	-	在	正面	的	这	洗涤	盆地	包含	热的	水	,

站在盛有热水的洗脸盆前，

['kwɪkli] [ænd; ənd] ['vɪgərəsli] ['kʌvəz] [ðə; ði]['bɒdi][frɒm; frəm] [hed] [tuː; tə] [fʊt] [wɪð] [ə; eɪ] [θɪk]

quickly	**and**	**vigorously**	**covers**	**the**	**body**	**from**	**head**	**to**	**foot**	**with**	**a**	**thick**
迅速地	和	大力	封面	这	身体	从	头	到	脚	和	一个	厚的

[ænd; ənd] [ə'bʌndənt] ['lɑːðə(r)] .

and	**abundant**	**lather**	**.**
和	丰富	泡沫	.

迅速有力地用浓稠丰富的泡沫将身体从头到脚涂抹均匀。

[baɪ]['juːzɪŋ][hɒt]['wɔːtə(r)] , [tʃɪlz] [ɑː(r); ə(r)] [ə'vɔɪdɪd] ,

By	**using**	**hot**	**water**	**,**	**chills**	**are**	**avoided**	**,**
经过	使用	热的	水	,	寒意	是	避免	,

使用热水可以避免着凉。

[ænd; ənd][ðə; ði]['bɒdi][ɪz][kept] [sə'fɪʃntli] [wɔːm] [tuː; tə][ə'vɔɪd][ðə; ði] [ʌn'plezntnəs] , [ænd; ənd]

and	**the**	**body**	**is**	**kept**	**sufficiently**	**warm**	**to**	**avoid**	**the**	**unpleasantness**	**,**	**and**
和	这	身体	是	保留	足够	温暖的	到	避免	这	不愉快	,	和

['ɒf(ə)n] [hɑːm] ,

often	**harm**	**,**
经常	伤害	,

身体保持足够的温暖，以避免不适感，甚至伤害。

['fɒləʊɪŋ] [rɪ'piːtɪd] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)nz][ɒv; əv][mɪə(r)]['hændfulz][ɒv; əv][kəʊld]['lɪkwɪd] . [naɪn]

following	**repeated**	**applications**	**of**	**mere**	**handfuls**	**of**	**cold**	**liquid**	**.**	**9**
下列的	重复	应用程序	的	仅仅	一把	的	寒冷的	液体	.	9

反复涂抹少量冷液体后。9

[ðə; ði][səʊp][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] [meɪ] [teɪk] [ə'baʊt] [θriː] [ɔː(r)][fɔː(r)] ['mɪnɪts] [æt; ət][məʊst] ;

The	**soap**	**application**	**may**	**take**	**about**	**three**	**or**	**four**	**minutes**	**at**	**most**	**;**
这	肥皂	应用	可能	拿	关于	三	或者	四	分钟	在	最多	;

涂抹肥皂的过程最多可能需要三到四分钟；

[ðə; ði] ['veri] [rəʊ'bʌst] [meɪ] [juːz]['tepɪd]['wɔːtə(r)] , [bʌt; bət][məʊst] [p'ɜːsənz] [wɪl] [faɪnd] [wɔːm] [ɔː(r)][hɒt]

the	**very**	**robust**	**may**	**use**	**tepid**	**water**	**,**	**but**	**most**	**persons**	**will**	**find**	**warm**	**or**	**hot**
这	非常	强壮的	可能	使用	温热	水	,	但	最多	人	将要	寻找	温暖的	或者	热的

[mɔː(r)] [ə'griːəb(ə)l] ;

more	**agreeable**	**;**
更多的	同意	;

体质特别强的人可以用温水，但大多数人会觉得温水或热水更舒适；

[ænd; ənd][mɔː(r)] ['delɪkət] [p'ɜːsənz] [huːz] ['fɪŋgə(r)] - [tɪps][hæv; həv][ðə; ði] [ʌn'plez(ə)nt] ['hæbɪt][ɒv; əv]

and	**more**	**delicate**	**persons**	**whose**	**finger**	**-**	**tips**	**have**	**the**	**unpleasant**	**habit**	**of**
和	更多的	精美的	人	谁	手指	-	尖端	有	这	令人不快的	习惯	的

['tɜːnɪŋ] [nʌm] [ænd; ənd] [waɪt] [ə'pɒn][ðə; ði][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][kəʊld]['wɔːtə(r)] ,

turning	**numb**	**and**	**white**	**upon**	**the**	**application**	**of**	**cold**	**water**	**,**
转弯	麻木的	和	白色的	之上	这	应用	的	寒冷的	水	,

还有一些手指比较敏感的人，他们的指尖有一种令人不快的习惯，一接触冷水就会变得麻木发白。

[wɪl] [faɪnd][ɪn][ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑ:θ][æn; ən][ə'gri:əb(ə)l] [mi:nz] [ɒv; əv] ['beɪðɪŋ] ['ʌðəwaɪz] [pə'hæps]
will find in the Soap - bath an agreeable means of bathing otherwise perhaps
将要 寻找 在 这 肥皂 - 洗澡 一个 同意 方法 的 洗澡 否则 也许
[ˌʌnə'teɪnəbl] .
unattainable .
高不可攀 .

肥皂浴会发现一种令人愉悦的沐浴方式，而这种方式在其他情况下或许是无法实现的。

[kəʊld] ['beɪðɪŋ] [prə'məuts] ['vɪgə(r)][ɪn][ðə; ði] [jʌŋ] [ænd; ənd] ['helθi] ,
Cold bathing promotes vigour in the young and healthy ,
寒冷的 洗澡 促进 活力 在 这 年轻的 和 健康 ,

冷水浴能增强年轻健康人的活力。

[ænd; ənd][ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑ:θ][hæz; həz][ðə; ði] [seɪm] [ɪ'fekt] [ɪn][æn; ən] [ɪn'tensɪfaɪd] [dɪ'gri:] ,
and the Soap - bath has the same effect in an intensified degree ,
和 这 肥皂 - 洗澡 有 这 相同的 影响 在 一个 加强 程度 ,

而肥皂浴则具有相同的效果，且程度更甚。

[wɪð] [ðə; ði] ['fɜ:ðə(r)] [ɪn'estɪməbl] [əd'vɑ:ntɪdʒ] — [ɪk'sept] [weə(r)] [ðeə(r)][ɑ:(r); ə(r)] ['pɒzətɪv] [ˌɪndə'keʃənz]
with the further inestimable advantage — except where there are positive indications
和 这 更远 不可估量 优势 — 除了 在哪里 那里 是 积极的 症状
of10
of10
of10

此外，还有不可估量的优势——除非有积极的迹象表明10

[lʌŋ] [ɔ:(r)] [hɑ:t] [dɪ'zi:z] — [ɒv; əv] ['bi:ɪŋ] [ə'laɪk]['su:təb(ə)l][tu:; tə][ðə; ði][rəʊ'bʌst][ænd; ənd] ['wi:kli] .
lung or heart disease — of being alike suitable to the robust and weakly .
肺 或者 心 疾病 — 的 存在 同样 合适的 到 这 强壮的 和 弱 .

肺部或心脏疾病——同样适用于体格健壮的人和体弱的人。

[wɪð] [ðə; ði] ['bɒdi] ['θʌrəli] [wɔ:m] ['kɒmz] [ðə; ði] [plʌndʒ] ['ɪntu:][kəʊld]['wɔ:tə(r)] , [wɪtʃ] [mʌst; məst]
With the body thoroughly warm comes the plunge into cold water , which must
和 这 身体 彻底 温暖的 来 这 暴跌 进入 寒冷的 水 , 哪个 必须
[bi:; bi][gɒt]['əʊvə(r)] ['kwɪkli] — [wʌns] ,
be got over quickly — once ,
是 得到 超过 迅速地 — 一次 ,

身体彻底暖和过来之后，就要跳进冷水中，必须尽快适应——一旦，

[twaɪs] , [ɔ:(r)] [θraɪs] , [ˌəʊvə'hed] — [bʌt; bət][ə; eɪ]['kʌp(ə)l][ɒv; əv]['ræpɪd][dɪps][ɑ:(r); ə(r)] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tu:; tə]
twice , or thrice , overhead — but a couple of rapid dips are sufficient to
两次 , 或者 三次 , 开销 — 但 一个 夫妻 的 迅速的 蘸酱 是 充足的 到
[rɪ'mu:v] ['evri] ['pɑ:tɪk(ə)l][ɒv; əv][səʊp] .
remove every particle of soap .
消除 每一个 粒子 的 肥皂 .

两三次从头顶上方冲洗——但只需快速浸入几次即可去除所有肥皂颗粒。

[ə; eɪ] [plʌndʒ] - [bæθ.bɑ:θ] [sʌŋk] [bɪ'ləʊ] [ðə; ði] ['sɜ:fɪs] [ɒv; əv][ðə; ði][bæθ.bɑ:θ] - [ru:m] , [laɪnd] [wɪð]
A Plunge - bath sunk below the surface of the bath - room , lined with
一个 暴跌 - 洗澡 沉没 以下 这 表面 的 这 洗澡 - 房间 , 衬里 和
[waɪt] [gleɪzd] [taɪlz] ,
white glazed tiles ,
白色的 釉面 瓷砖 ,

浴室地面以下设有一个下沉式浴缸，内衬白色釉面瓷砖。

[ænd; ənd] ['nɪəli] [fʊl] [ɒv; əv][klɪə(r)]['wɔ:tə(r)] , ['ɪntu:] [wɪtʃ] [wʌn][kæn; kən] [teɪk] [ə; eɪ]['hedə(r)] ,
and nearly full of clear water , into which one can take a header ,
和 几乎 满的 的 清除 水 , 进入 哪个 一 能 拿 一个 标题 ,

几乎装满了清澈的水，可以把头伸进去。

[ænd; ənd]['klæmbə(r)][aʊt][baɪ][ðə; ði][eɪd][ɒv; əv][ə; eɪ][rəʊp][ænd; ənd]['dʒentli]['sləʊpɪŋ]['lædə(r)] ,

and	clamber	out	by	the	aid	of	a	rope	and	gently	sloping	ladder	,
和	攀	出去	经过	这	援助	的	一个	绳索	和	轻轻地	倾斜的	梯子	,

然后借助绳索和缓坡梯子爬出去。

[ɪz] [pə'hæps] [ðə; ði] [best] [ænd; ənd][məʊst][lʌg'ʒʊəriəs] [fɔːm] ;

is	perhaps	the	best	and	most	luxurious	form	;
是	也许	这	最好的	和	最多	豪华	形式	;

这或许是最好、最奢华的形式;

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [rɪ'gretɪd] [ðæt] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] [fjuː] [sʌtʃ] [bɑːθs] [ɪn]['mɒd(ə)n] ['haʊzɪz] . -

it	is	to	be	regretted	that	there	are	few	such	baths	in	modern	houses	.	11
它	是	到	是	后悔	那	那里	是	很少	这样的	浴室	在	现代的	房屋	.	-

令人遗憾的是，现代住宅中很少有这样的浴室。[11]

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [p'ɜːsənz] [huː] [hə'bɪtʃuəli] [beɪð] [ɪn]['tepɪd]['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd] [rɪ'meɪn] ['splæʃɪŋ]

There	are	persons	who	habitually	bathe	in	tepid	water	,	and	remain	splashing
那里	是	人	WHO	习惯性地	洗澡	在	温热	水	,	和	保持	溅起水花

[ə'baʊt][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][kən'sɪdərəb(ə)l][taɪm] ,

about	for	a	considerable	time	,
关于	为了	一个	大量	时间	,

有些人习惯用温水洗澡，并且会在水中嬉戏很长时间。

[bʌt; bət] [mʌtʃ] ['greɪtə(r)] ['benɪfɪt] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [dɪ'raɪvd] ,

but	much	greater	benefit	is	to	be	derived	,
但	很多	更大的	益处	是	到	是	衍生的	,

但从中可以获得更大的益处，

[ænd; ənd][ðə; ði] ['bɒdi] [bɪ'kʌmz] ['ɪnfɪnətli] [mɔː(r)] [rɪ'freʃt] [ænd; ənd] [ɪn'vɪgəreɪtɪd] [baɪ][ə; eɪ] [ʃɔːtə]

and	the	body	becomes	infinitely	more	refreshed	and	invigorated	by	a	shorter
和	这	身体	变成	无限地	更多的	焕然一新	和	精神焕发	经过	一个	较短

[ɪ'mɜːʃn] [ɪn]['wɔːtə(r)][ɒv; əv][ə; eɪ]['ləʊə(r)] ['temprətʃə(r)] .

immersion	in	water	of	a	lower	temperature	.
浸没	在	水	的	一个	降低	温度	.

身体在较低温度的水中浸泡时间越短，就越能感到神清气爽、精神焕发。

[ðə; ði] [hed] [mʌst; məst] [rɪ'meɪn] [ʌn'kʌvəd] [ænd; ənd] [rɪ'siːv] [ðə; ði] [fʊl] ['benɪfɪt] [ɒv; əv][ðə; ði][kəʊld]

The	head	must	remain	uncovered	and	receive	the	full	benefit	of	the	cold
这	头	必须	保持	裸露	和	收到	这	满的	益处	的	这	寒冷的

['wɔːtə(r)] .

water	.
水	.

头部必须保持裸露状态，充分吸收冷水的益处。

[ðɪs] [meɪ] [biː; bi][ə; eɪ] ['sɪəriəs] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)] ['leɪdɪz] , [bʌt; bət][ðeə(r)][ɪz][nəʊ] [tʃɔɪs] :

This	may	be	a	serious	consideration	for	ladies	,	but	there	is	no	choice	:
这	可能	是	一个	严肃的	考虑	为了	女士们	,	但	那里	是	不	选择	:

对于女性来说，这或许是一个值得认真考虑的问题，但她们别无选择:

[ðə; ði] ['penəlti] [fɔː(r); fə(r)] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði] [hed] [draɪ] [wɪl] ['juːʒuəli; 'juːʒəli][biː; bi][ə; eɪ]['vaɪələnt] ['hedeɪk]

the	penalty	for	keeping	the	head	dry	will	usually	be	a	violent	headache
这	惩罚	为了	保持	这	头	干燥	将要	通常	是	一个	暴力	头痛

[wɪð] [ðə; ði]['prɒbəb(ə)l] [kəm'pleɪnt] [ðæt] “ [bɑːθs][doʊnt][suːt][ˌem 'iː] ,

with	the	probable	complaint	that	“	baths	don't	suit	me	,
和	这	可能	抱怨	那	“	浴室	不	套装	我	,

保持头部干燥的惩罚通常是剧烈头痛，并可能抱怨“我不喜欢洗澡”。

” [bʌt; bət] ['weðə(r)] , [ɪn][ðə; ði] ['æbsəns] [ɒv; əv] ['wetɪŋ] [ðə; ði] [hed] , ['hedeɪk] [fˈɒləʊz] [ɔː(r)][nɒt] ,

”	but	whether	,	in	the	absence	of	wetting	the	head	,	headache	follows	or	not	,
”	但	无论	,	在	这	缺席	的	润湿	这	头	,	头痛	跟随	或者	不是	,

但是，如果不弄湿头部，是否会出现头痛呢?

[ðə; ði] [helθ] [mʌst; məst]['sʌfə(r)] . -

the	health	must	suffer	.	12
这	健康	必须	遭受	.	-

健康必然会受到影响。[12]

[ðə; ði]['məʊmənt(ə)ri] [ʃɒk] [ɒv; əv][ðə; ði][kəʊld][dɪp][ɪz] [sək'si:dɪd] [baɪ][ə; eɪ] [dɪ'laɪtf(ə)l] ['fi:lɪŋ] [ɒv; əv]

The	momentary	shock	of	the	cold	dip	is	succeeded	by	a	delightful	feeling	of
这	瞬间	震惊	的	这	寒冷的	蘸	是	成功了	经过	一个	愉快	感觉	的

['vaɪt(ə)l] [ɪn'tɜ:n(ə)l] [wɔ:mθ] — [ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] [traɪ'ʌmfənt] [gləʊ] .

vital	internal	warmth	—	a	delicious	triumphant	glow	.
必不可少的	内部的	温暖	—	一个	可口的	凯	辉光	.

短暂的冷水浸泡带来的冲击之后，随之而来的是一股令人愉悦的、充满活力的内在温暖感——一种令人愉悦的胜利光彩。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['haɪli] [ʌnəd'vaɪzəb(ə)l][tu:; tə][bi:; bi] ['leʒəli] ['əʊvə(r)] [ðɪs] [pɑ:t] [ɒv; əv][ðə; ði][bæθ.bɑ:θ] ,

It	is	highly	unadvisable	to	be	leisurely	over	this	part	of	the	bath	,
它	是	高度	不建议	到	是	悠闲	超过	这	部分	的	这	洗澡	,

在浴缸的这个区域悠闲地待着是极其不明智的。

[haʊ'evə(r)][wʌn] [meɪ] ['dɔ:d(ə)l] [ɪn] ['dresɪŋ] :

however	one	may	dawdle	in	dressing	:
然而	一	可能	混日子	在	敷料	:

然而，人们可能会在穿衣打扮上拖延时间：

[ðə; ði]['kəʊldnəs][ɒv; əv][ðə; ði]['wɔ:tə(r)] [wʊd] [geɪn][ə'pɒn][ðə; ði] [wɔ:mθ] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] ,

the	coldness	of	the	water	would	gain	upon	the	warmth	of	the	body	,
这	寒冷	的	这	水	会	获得	之上	这	温暖	的	这	身体	,

水的冰冷会抵消身体的热量。

[bʌt; bət] [wɪ'ðaʊt] ['weɪtɪŋ] [fɔ:(r); fə(r)] [ðɪs] , [ðə; ði]['beɪðə(r)][æt; ət][wʌns][kwɪts][ðə; ði][kəʊld][bæθ.bɑ:θ] ,

but	without	waiting	for	this	,	the	bather	at	once	quits	the	cold	bath	,
但	没有	等待	为了	这	,	这	沐浴者	在	一次	退出	这	寒冷的	洗澡	,

但还没等这一切发生，沐浴者就立刻退出了冷水浴。

[ænd; ənd] ['prəʊsi:dz] [tu:; tə] [meɪk] ['æmpl] [ju:z][ɒv; əv][draɪ] ['taʊəlz] .

and	proceeds	to	make	ample	use	of	dry	towels	.
和	收益	到	制作	充足	使用	的	干燥	毛巾	.

然后开始大量使用干毛巾。

[ə; eɪ]['wɔ:tə(r)] - [geɪt] [ɒv; əv] [brʊʒ] . -

A	Water	-	gate	of	Bruges	.	13
一个	水	-	门	的	布鲁日	.	-

布鲁日水门事件。13

[sʌm; səm] ['beɪðəz] [wɪð] [tʌf] ['kjʊtɪkl] [ə'fekt] [ðə; ði][ju:z][ɒv; əv] ['taʊəlz] ['beərɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] [tʌtʃ]

Some	bathers	with	tough	cuticles	affect	the	use	of	towels	bearing	to	the	touch
一些	沐浴者	和	艰难的	角质层	影响	这	使用	的	毛巾	轴承	到	这	触碰

[ə; eɪ] [strɒŋ] [rɪ'zembləns] [tu:; tə][rɑ:sp, ræsp][ɔ:(r)]['waɪə(r)] ['brʌʃɪz] ,

a	strong	resemblance	to	rasps	or	wire	brushes	,
一个	强的	相似	到	锉刀	或者	金属丝	刷子	,

有些指甲角质层较厚的沐浴者会使用触感像锉刀或钢丝刷一样粗糙的毛巾。

[ænd; ənd] [ə'fɜ:m] [ðæt] ['evriwʌn] [ɔ:t] [tu:; tə][ju:z][ðə; ði] ['veri] ['rʌfɪst] [ðæt] [kæn; kən][bi:; bi]

and	affirm	that	everyone	ought	to	use	the	very	roughest	that	can	be
和	确认	那	每个人	应该	到	使用	这	非常	最粗糙	那	能	是

[prə'kjʊəd] :

procured	:
采购	:

并强调每个人都应该使用能够弄到的最粗糙的材料：

[ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)]['ʌðə(r)z] , [ɒn][ðə; ði] ['kɒntrəri] , [pə'zesɪŋ] [æn; ən]['aʊtə(r)] [ˌepɪ'dɜːmɪs] [səʊ] ['delɪkətli]
there are others , on the contrary , possessing an outer epidermis so delicately
那里 是 其他的 , 在 这 相反 , 拥有 一个 外 表皮 所以 轻柔地
[sɒft] [ænd; ənd] ['velvɪt] - [laɪk] ,
soft and velvet - like ,
柔软的 和 天鹅绒 - 喜欢 ,

相反，还有一些植物的表皮却异常柔软，如天鹅绒般光滑。

[ðæt] ['veri] [rʌf] ['taʊəlz] [wʊd] , [ɪf] [juːst] , [kɔːz] [ɪn'sʌfrəbl] ['ægəni] , [ænd; ənd]['ɔːlməʊst] [fleɪ]
that very rough towels would , if used , cause insufferable agony , and almost flay
那 非常 粗糙的 毛巾 会 , 如果 用过的 , 原因 令人难以忍受的 痛苦 , 和 几乎 剥皮
[ðem; ðəm][ə'laɪv] ;
them alive ;
他们 活 ;

如果使用非常粗糙的毛巾，会造成难以忍受的痛苦，几乎会将他们活活剥皮；

[wɒt] [wʊd] [biː; bi] [θɔːt] [ə; eɪ] [rʌf] ['taʊəl] [baɪ][wʌn] , [prə'djuːsɪŋ] ['ɑːftə(r)][juːz][ə; eɪ] [fʊl] [gləʊ] ,
what would be thought a rough towel by one , producing after use a full glow ,
什么 会 是 想法 一个 粗糙的 毛巾 经过 一 , 生产 后 使用 一个 满的 辉光 ,

人们原本以为只是一条粗糙的毛巾，用后却能焕发出光泽。

[wʊd] [hæv; həv][nəʊ] [ɪ'fekt] [ə'pɒn] [ə'nʌðə(r)] .
would have no effect upon another .
会 有 不 影响 之上 其他 .

对他人没有影响。

[ðə; ði][juːz][ɒv; əv][ðə; ði] [fleʃ] - [brʌʃ] , ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] ['θʌrə] [rʌb] [daʊn] [wɪð] ['taʊəlz] ,
The use of the flesh - brush , after a thorough rub down with towels ,
这 使用 的 这 肉 - 刷子 , 后 一个 彻底 擦 向下 和 毛巾 ,

用毛巾彻底擦拭后，再用肉刷进行清洁。

[ɪz][tuː; tə][biː; bi] [kə'mend] [fɔː(r); fə(r)] [prə'djuːsɪŋ] [ə; eɪ][mɔː(r)] ['vɪgərəs] [rɪ'ækʃn] ; [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)]
is to be commended for producing a more vigorous reaction ; there are
是 到 是 赞扬 为了 生产 一个 更多的 蓬勃 反应 ; 那里 是
['meni] [p'ɜːsənz] ,
many persons ,
许多 人 ,

值得称赞的是，他产生了更强烈的反应；有很多人，

[haʊ'evə(r)] , [huːz] [skɪnz] [ɑː(r); ə(r)] [tuː] ['delɪkət] [tuː; tə] [ə'laʊ] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði]
however , whose skins are too delicate to allow of the application of the
然而 , 谁 皮肤 是 也 精美的 到 允许 的 这 应用 的 这
[fleʃ] - [brʌʃ] ,
flesh - brush ,
肉 - 刷子 ,

然而，他们的皮肤太过娇嫩，无法使用肉刷，

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz][ɒv; əv]['lɪt(ə)l]['məʊmənt] , [æz; əz][ə; eɪ] moderately14
but this is of little moment , as a moderately14
但 这 是 的 小的 片刻 , 作为 一个 moderately14

但这无关紧要，因为中等程度的14

[rʌf] ['taʊəl] [wɪl] [wɪð] [ðem; ðəm] [prə'djuːs] [æz; əz] [strɒŋ] [ə; eɪ] [rɪ'ækʃn] , [ɔː(r)][æz; əz] [greɪt] [ə; eɪ]
rough towel will with them produce as strong a reaction , or as great a
粗糙的 毛巾 将要 和 他们 生产 作为 强的 一个 反应 , 或者 作为 伟大的 一个
[gləʊ] ,
glow ,
辉光 ,

粗糙的毛巾与它们接触也会产生同样强烈的反应或同样耀眼的光芒。

[æz; əz][ðə; ði] [fleʃ] - [brʌʃ] [wʊd] [wɪð] [ðəʊz] [pə'zesɪŋ] [les] ['sensətɪv] [skɪnz] . -

as	the	flesh	-	brush	would	with	those	possessing	less	sensitive	skins	.	15
作为	这	肉	-	刷子	会	和	那些	拥有	较少的	敏感的	皮肤	.	-

就像用肉刷子刷那些皮肤不太敏感的人一样。15

['ɑːftə(r)][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] .

AFTER	THE	BATH	.
后	这	洗澡	.

洗完澡之后。

[ə; eɪ][bæθ.bɑːθ] - [ruːm] , [ɪf] ['pɒsəb(ə)l][ʃʊd; ʃəd] ['sɜːt(ə)nli] [rɪ'siːv] [ðə; ði] ['benɪfɪt] [ɒv; əv][ðə; ði][sʌn] ,

A	Bath	-	Room	,	if	possible	should	certainly	receive	the	benefit	of	the	sun	,
一个	洗澡	-	房间	, 如果	可能的	应该	当然	收到	这	益处	的	这	太阳	,

如果条件允许，浴室最好能晒到太阳。

[ænd; ənd][ɪn] [wɔːm] [ænd; ənd]['dʒiːniəl] ['weðə(r)] [ðə; ði][ɪn'dʒɔɪmənt][ɒv; əv][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] [wɪl] [biː; bi]

and	in	warm	and	genial	weather	the	enjoyment	of	the	bath	will	be
和	在	温暖的	和	和蔼可亲	天气	这	享受	的	这	洗澡	将要	是

['haɪt(ə)nd] [ɪf] [ðə; ði] ['wɪndəʊ] [biː; bi]['əʊpənd] [waɪd][æt; ət][ðə; ði][tɒp] .

heightened	if	the	window	be	opened	wide	at	the	top	.
增强	如果	这	窗户	是	打开	宽的	在	这	顶部	.

在温暖宜人的天气里，如果将窗户顶部完全打开，沐浴的乐趣将会大大增加。

[wen] , [haʊ'evə(r)] , [ðə; ði] [θə'mɒmɪtə(r)] [ɪz][ɪn][ðə; ði] ['neɪbəhʊd] [ɒv; əv] ['friːzɪŋ] [pɔɪnt] ,

When	,	however	,	the	thermometer	is	in	the	neighbourhood	of	freezing	point	,
什么时候	,	然而	,	这	温度计	是	在	这	邻里	的	冷冻	观点	,

然而，当温度计读数接近冰点时，

[ðə; ði] ['ætməsfɪə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] - [ruːm] [ɪz][tuː; tə] ['meni] [ɪn'tɒlərəbli] [kəʊld] , [ænd; ənd][wʌn]

the	atmosphere	of	the	bath	-	room	is	to	many	intolerably	cold	,	and	one
这	气氛	的	这	洗澡	-	房间	是	到	许多	无法容忍地	寒冷的	,	和	一

may16

may16
may16

浴室里的气氛对许多人来说都冷得难以忍受，而且可能有人会觉得16岁。

[pə'hæps] [biː; bi] ['sʌmtaɪmz] ['temptɪd] [tuː; tə] [reɪz] [ðə; ði] ['temprətʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði][kəʊld]['wɔːtə(r)][ɪn]

perhaps	be	sometimes	tempted	to	raise	the	temperature	of	the	cold	water	in
也许	是	有时	受诱惑	到	增加	这	温度	的	这	寒冷的	水	在

[ðə; ði][bæθ.bɑːθ] [tuː] [haɪ] [tuː; tə] [prə'djuːs] [ðə; ði] ['nesəsəri] [ʃɒk] [wɪð] [ɪts] ['plez(ə)nt] [ænd; ənd] [helθ]

the	bath	too	high	to	produce	the	necessary	shock	with	its	pleasant	and	health
这	洗澡	也	高的	到	生产	这	必要的	震惊	和	它是	令人愉快的	和	健康

- [prə'məʊtɪŋ] [rɪ'ækʃn] .

-	promoting	reaction	.
-	推广	反应	.

有时可能会忍不住把浴缸里的冷水温度调得过高，以产生必要的刺激，从而获得令人愉悦和有益健康的反应。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['betə(r)] , [baɪ][sʌm; səm] [miːnz] , [ɪn][kəʊld] ['weðə(r)] ,

It	is	better	,	by	some	means	,	in	cold	weather	,
它	是	更好的	,	经过	一些	方法	,	在	寒冷的	天气	,

从某种程度上来说，在寒冷的天气里情况会更好。

[tuː; tə] [wɔːm] [ðə; ði][bæθ.bɑːθ] - [ruːm] [ænd; ənd][tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] ['temprətʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði][kəʊld]

to	warm	the	bath	-	room	and	to	keep	the	temperature	of	the	cold
到	温暖的	这	洗澡	-	房间	和	到	保持	这	温度	的	这	寒冷的

['wɔːtə(r)] [sə'fɪʃntli] [ləʊ] [tuː; tə] [prə'djuːs] [ðə; ði] [dɪ'zaɪəd] [rɪ'ækʃn] .

water	sufficiently	low	to	produce	the	desired	reaction	.
水	足够	低的	到	生产	这	想要的	反应	.

给浴室供暖，并保持冷水温度足够低，以产生所需的反应。

['draɪɪŋ] [ænd; ənd] ['dresɪŋ] [meɪ] [biː; bi]['kʌmftəbli; 'kʌmfətəbli] [gɒn] [θruː] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][ə; eɪ]['faɪə(r)]

Drying	**and**	**dressing**	**may**	**be**	**comfortably**	**gone**	**through**	**in**	**front**	**of**	**a**	**fire**
烘干	和	敷料	可能	是	舒适地	已消失	通过	在	正面	的	一个	火

，

，

，

在火堆前晾干和穿衣都是很舒适的。

[ðə; ði][juːz][ɒv; əv] [wɪtʃ] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] ['pɜːpəs] [ɪz][ə; eɪ] ['pɒzətɪv] [əd'vɑːntɪdʒ] , [ænd; ənd] [wɪl] [baɪ][nəʊ]

the	**use**	**of**	**which**	**for**	**this**	**purpose**	**is**	**a**	**positive**	**advantage**	**,**	**and**	**will**	**by**	**no**
这	使用	的	哪个	为了	这	目的	是	一个	积极的	优势	，	和	将要	经过	不

[miːnz] ，

means **，**

方法 ，

将其用于此目的是一项积极的优势，并且绝不会，

[æz; əz] [maɪt] [pə'hæps] [biː; bi][ɪ'mædʒɪnd] , [tend] [tuː; tə] ['enəveɪt] [ɔː(r)] [ɪn'fiːb(ə)l] ,

as	**might**	**perhaps**	**be**	**imagined**	**,**	**tend**	**to**	**enervate**	**or**	**enfeeble**	**,**
作为	可能	也许	是	想象	，	趋向	到	使衰弱	或者	虚弱的	，

正如人们可能想象的那样，往往会使人虚弱或衰弱。

[ɔː(r)][ɪn] ['eni] [weɪ] ['les(ə)n][ðə; ði] ['pleʒə(r)] [ænd; ənd] ['benɪfɪts] [tuː; tə][biː; bi] [dɪ'raɪvd] [frɒm; frəm] the17

or	**in**	**any**	**way**	**lessen**	**the**	**pleasure**	**and**	**benefits**	**to**	**be**	**derived**	**from**	**the17**
或者	在	任何	方式	减少	这	乐趣	和	好处	到	是	衍生的	从	the17

或以任何方式减少从17中获得的乐趣和好处

[bæθ.bɑːθ] ; [ə; eɪ] [gʊd] ['faɪə(r)][ɒn][ðə; ði] ['kɒntrəri] ,

bath	**;**	**a**	**good**	**fire**	**on**	**the**	**contrary**	**,**
洗澡	；	一个	好的	火	在	这	相反	，

洗澡；相反，一堆好火。

[wɪl] [ækt][æz; əz][ə; eɪ][help][ɪn] ['leɪɪŋ] [ɪn][æn; ən] [ə'griːəb(ə)l] [ænd; ənd]['væljuəb(ə)l] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] [wɔːmθ]

will	**act**	**as**	**a**	**help**	**in**	**laying**	**in**	**an**	**agreeable**	**and**	**valuable**	**supply**	**of**	**warmth**
将要	行为	作为	一个	帮助	在	躺下	在	一个	同意	和	有价值的	供应	的	温暖

，

，

，

将有助于提供舒适且宝贵的温暖。

[ðə; ði] [əd'vɑːntɪdʒ] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [wɪl] [biː; bi] [felt] ['djʊərɪŋ][ðə; ði] [həʊl] [deɪ] .

the	**advantage**	**of**	**which**	**will**	**be**	**felt**	**during**	**the**	**whole**	**day**	**.**
这	优势	的	哪个	将要	是	毛毡	期间	这	所有的	天	.

这种优势将在一整天内持续显现。

['əʊnli][ə; eɪ] ['veri] ['wiːkli] ['pɜːs(ə)n][ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [ðə; ði][bæθ.bɑːθ][ɪn][ðə; ði][bed] - [ruːm] ,

Only	**a**	**very**	**weakly**	**person**	**should**	**take**	**the**	**bath**	**in**	**the**	**bed**	**-**	**room**	**,**
仅有的	一个	非常	弱	人	应该	拿	这	洗澡	在	这	床	-	房间	，

只有体质非常虚弱的人才应该在卧室里洗澡。

[æz; əz][ðə; ði][eə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['sliːpɪŋ] ['tʃeɪmbə(r)][mʌst; məst] [ˌnesə'serəli] [biː; bi][mɔː(r)][ɔː(r)] [les]

as	**the**	**air**	**of**	**the**	**sleeping**	**chamber**	**must**	**necessarily**	**be**	**more**	**or**	**less**
作为	这	空气	的	这	睡眠	房间	必须	一定	是	更多的	或者	较少的

['vɪʃieɪtɪd] .

vitiated **.**

受损 .

因为卧室里的空气必然会受到不同程度的污染。

[stɪl] , ['betə(r)][ðeə(r)][ðæn; ðən][nɒt][æt; ət][ɔːl] , [ænd; ənd] ['veri] ['laɪkli] , ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [fjuː] ['traɪəlz] ,

Still	**,**	**better**	**there**	**than**	**not**	**at**	**all**	**,**	**and**	**very**	**likely**	**,**	**after**	**a**	**few**	**trials**	**,**
仍然	，	更好的	那里	比	不是	在	全部	，	和	非常	可能	，	后	一个	很少	试验	，

不过，总比没有强，而且很可能经过几次尝试后就能成功。

[sə'fɪʃ(ə)nt] ['kʌrɪdʒ] [ænd; ənd] ['enədʒi] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [tuː; tə][ɪ'neɪb(ə)l][ðə; ði]['beɪðə(r)][tuː; tə][get]['ɪntuː]
sufficient **courage** **and** **energy** **will** **be** **found** **to** **enable** **the** **bather** **to** **get** **into**
充足的 勇气 和 活力 将要 是 成立 到 使能够 这 沐浴者 到 得到 进入
['freʃə(r)] [eə(r)] .
fresher **air** **.**
更清新 空气 .

沐浴者将鼓起足够的勇气和精力，走到更新鲜的地方呼吸空气。

[ðə; ði] ['sɜːfɪs] [ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən]['bɒdi][ɪz] [prə'tektɪd] [baɪ][æn; ən] ['ɔɪli] [fɪlm] [dɪ'pɒzɪtɪd] [baɪ]
The **surface** **of** **the** **human** **body** **is** **protected** **by** **an** **oily** **film** **deposited** **by**
这 表面 的 这 人类 身体 是 受保护 经过 一个 油腻的 电影 已存 经过
[ɪ'njuːmərəb(ə)l]['ves(ə)lz] ,
innumerable **vessels** **,**
无数 船只 ,

人体表面覆盖着一层由无数血管沉积的油膜，起到保护作用。

[səʊ] [ðæt] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] dip18
so **that** **after** **a** **dip18**
所以 那 后 一个 dip18

因此，在下降18之后

['ɪntuː]['wɔːtə(r)][ðə; ði][skɪn][ɪz][nɒt] ['θʌrəli] ['wetɪd] ,
into **water** **the** **skin** **is** **not** **thoroughly** **wetted** **,**
进入 水 这 皮肤 是 不是 彻底 湿润 ,

皮肤浸入水中时并未完全湿透，

[məʊst][ɒv; əv][ðə; ði]['wɔːtə(r)] ['rʌnɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði]['bɒdi][æz; əz][frɒm; frəm][ə; eɪ] [dʌks] [bæk] .
most **of** **the** **water** **running** **from** **the** **body** **as** **from** **a** **duck's** **back** **.**
最多 的 这 水 跑步 从 这 身体 作为 从 一个 鸭子的 后退 .

大部分水像鸭背上的水一样从身体流下来。

['ɑːftə(r)][ə; eɪ][səʊp] - [bæθ.bɑːθ] , [ðə; ði]['beɪðə(r)] [wɪl] [faɪnd][hɪm'self] ['θʌrəli] [wet] [ɔːl]['əʊvə(r)] ,
After **a** **Soap** **-** **bath** **,** **the** **bather** **will** **find** **himself** **thoroughly** **wet** **all** **over** **,**
后 一个 肥皂 - 洗澡 , 这 沐浴者 将要 寻找 他自己 彻底 湿的 全部 超过 ,

沐浴后，沐浴者会发现自己全身湿透了。

[ðə; ði][skɪn] ['biːɪŋ] [ə'pærəntli] ['sætʃəreɪtɪd][æz; əz] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][wɜː(r); wə(r)] ['blɒtɪŋ] ['peɪpə(r)] ;
the **skin** **being** **apparently** **saturated** **as** **if** **it** **were** **blotting** **paper** **;**
这 皮肤 存在 显然 饱和 作为 如果 它 是 印迹法 纸 ;

皮肤仿佛被吸水纸吸干了水分；

[bəuθ]['nætʃ(ə)rəl] [sɪ'kriʃən] [ænd; ənd] ['fɒrən] ['mætə(r)] [wɪl] [hæv; həv] ['jiːldɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [wɔːm]
both **natural** **secretions** **and** **foreign** **matter** **will** **have** **yielded** **to** **the** **warm**
两个都 自然的 分泌物 和 外国的 事情 将要 有 产生 到 这 温暖的
[ænd; ənd] ['klenzɪŋ] [bæθ.bɑːθ][ɒv; əv] ['jeləʊ] [səʊp][ænd; ənd][ðə; ði]['ɑːftə(r)] - [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][kəʊld]
and **cleansing** **bath** **of** **yellow** **soap** **and** **the** **after** **-** **application** **of** **cold**
和 清洁 洗澡 的 黄色的 肥皂 和 这 后 - 应用 的 寒冷的
['wɔːtə(r)] .
water **.**
水 .

天然分泌物和异物都会在温暖洁净的黄色肥皂浴和随后的冷水冲洗下被清除。

[ɪn][kən'dʒʌŋkʃ(ə)n] [wɪð] [ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑːθ] , ['deɪli] ['eksəsaɪz]['ɑːftə(r)] ['brekfəst] [ɪz][nɒt]['əʊnli]
In **conjunction** **with** **the** **Soap** **-** **bath** **,** **daily** **exercise** **after** **breakfast** **is** **not** **only**
在 连词 和 这 肥皂 - 洗澡 , 日常的 锻炼 后 早餐 是 不是 仅有的
[dɪ'zaɪərəb(ə)l][bʌt; bət] ['nesəsəri] :
desirable **but** **necessary** **:**
理想 但 必要的 :

除了肥皂浴之外，早餐后进行日常锻炼不仅是可取的，而且是必要的：

[hɑːf] - [æn; ən] - ['aʊərz] [raɪd] , [ə; eɪ] [brɪsk] [wɔːk] ,

half	-	an	-	hour's	ride	,	a	brisk	walk	,
一半	-	一个	-	小时	骑	,	一个	轻快	走	,

半小时车程，或者快步走，

[ɔː(r)] [æn; ən] ['əʊpən] [eə(r)] [geɪm] [helps] [tuː; tə] ['sɜːkjəleɪt] [ðə; ðɪ] [blʌd] [ænd; ənd] [reɪz] [ðə; ðɪ] ['spɪrɪt]

or	an	open	air	game	helps	to	circulate	the	blood	and	raise	the	spirits
或者	一个	打开	空气	游戏	帮助	到	流通	这	血	和	增加	这	烈酒

[fɔː(r); fə(r)] [ðə; ðɪ] [deɪ] .

for	the	day	.
为了	这	天	.

或者，进行一场户外游戏有助于促进血液循环，提振精神，迎接新的一天。

[ɪf] the19

If	the19
如果	the19

如果19

[ə'kjuːmjəleɪtɪd] [ɪ'fekts] [ɒv; əv] [θriː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['sɪksti] - [faɪv] ['mɔːnɪŋ] [wɔːks] [kʊd; kəd] [biː; bi]

accumulated	effects	of	three	hundred	and	sixty	-	five	morning	walks	could	be
积累	效果	的	三	百	和	六十	-	五	早晨	散步	可以	是

[siːn] [ænd; ənd] [dʒʌdʒd] ,

seen	and	judged	,
已见	和	评判	,

三百六十五次晨练的累积效果是可以观察和判断的。

[pə'hæps] ['bɪznəs] [men] [wʊd] [nɒt] [biː; bi] [ɪn] [kwaɪt] [səʊ] [greɪt] [ə; eɪ] ['hʌri] , ['ɑːftə(r)] ['bəʊltɪŋ] [ðeə(r)]

perhaps	business	men	would	not	be	in	quite	so	great	a	hurry	,	after	bolting	their
也许	商业	男人	会	不是	是	在	相当	所以	伟大的	一个	匆忙	,	后	螺栓连接	他们的

['brekfəst] ,

breakfast	,
早餐	,

或许商人们在狼吞虎咽地吃完早餐后，就不会那么着急了。

[tuː; tə] [rʌʃ] ['ɪntuː] [ðə; ðɪ] ['ɒmnɪbəs] [ɔː(r)] [treɪn] .

to	rush	into	the	omnibus	or	train	.
到	匆忙	进入	这	综合	或者	火车	.

冲进公共汽车或火车。

[hɑːf] - [æn; ən] - ['aʊə(r)] [ə'pærəntli] [ðʌs] ['weɪstɪd] [ɪz] [geɪnd] [twaɪs] ['əʊvə(r)] ['djʊərɪŋ] [ðə; ðɪ] [deɪ] [ɪn]

Half	-	an	-	hour	apparently	thus	wasted	is	gained	twice	over	during	the	day	in
一半	-	一个	-	小时	显然	因此	浪费	是	获得	两次	超过	期间	这	天	在

['betə(r)] [wɜːk] [mɔː(r)] ['iːzəli] [dʌn] .

better	work	more	easily	done	.
更好的	工作	更多的	容易地	完毕	.

看似浪费掉的半小时，在一天中却能以更轻松的方式完成更好的工作，从而获得两倍的时间。

[ə; eɪ] ['selɪbreɪtɪd] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [wɒz; wəz] [wʌns] [hɜːd] [tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [hiː; hi] [dɪd] [nɒt] [mʌtʃ] [keə(r)] [wɒt]

A	celebrated	physician	was	once	heard	to	say	that	he	did	not	much	care	what
一个	著名	医生	曾是	一次	听到	到	说	那	他	做过	不是	很多	关心	什么

['ætməsfɪə(r)] [hɪz; ɪz] ['peɪʃ(ə)nts] [lɪvd; 'laɪvd] [ɪn] ['djʊərɪŋ] [ðə; ðɪ] [deɪ] [səʊ] [lɒŋ] [æz; əz] [ðeɪ] [briːðd] [pjʊə(r)]

atmosphere	his	patients	lived	in	during	the	day	so	long	as	they	breathed	pure
气氛	他的	患者	居住地	在	期间	这	天	所以	长的	作为	他们	呼吸	纯的

[eə(r)] [æt; ət] [naɪt] ;

air	at	night	;
空气	在	夜晚	;

一位著名的医生曾说过，他不太在意病人在白天生活在什么样的环境中，只要他们晚上能呼吸到纯净的空气就行；

[bʌt; bət] ['weðə(r)] [wʌn] [rɪ'zaɪdz] [ɪn] [taʊn] [ɔː(r)] ['kʌntri] ,

but	whether	one	resides	in	town	or	country	,
但	无论	一	居住地	在	镇	或者	国家	,

但无论居住在城镇还是乡村，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɒsəb(ə)l][tuː; tə] [briːð] [freʃ] [eə(r)] [ɪf] [ðə; ði][bed] - [ruːm] ['wɪndəʊ] [biː; bi] [kept] [kləʊzd] .

it	is	impossible	to	breathe	fresh	air	if	the	bed	-	room	window	be	kept	closed	.
它	是	不可能的	到	呼吸	新鲜的	空气	如果	这	床	-	房间	窗户	是	保留	关闭	.

-

20

-

如果卧室的窗户一直关着，就无法呼吸到新鲜空气。20

['meni] ['piːp(ə)l] [ə'pɪə(r)] [tuː; tə][biː; bi][ə'freɪd][ɒv; əv] ['teɪkɪŋ] [kəʊld] [ɪf] [ðeɪ] [sliːp] [wɪð] [ðə; ði][bed] -

Many	people	appear	to	be	afraid	of	taking	cold	if	they	sleep	with	the	bed	-
许多	人们	出现	到	是	害怕的	的	采取	寒冷的	如果	他们	睡觉	和	这	床	-

[ruːm] ['wɪndəʊ] ['əʊpən] :

room	window	open	:
房间	窗户	打开	:

很多人似乎害怕开着卧室窗户睡觉会着凉：

['nevə(r)][wɒz; wəz][ə; eɪ]['greɪtə(r)] [mis'teik] .

never	was	a	greater	mistake	.
绝不	曾是	一个	更大的	错误	.

这是最大的错误。

[ðə; ði][məʊst] ['delɪkətli] ['kɔnstitjuːt] ['meɪdn] [meɪ] , [wɪð] ['ɔːd(ə)n(ə)ri] [prɪ'kɔːʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt]

The	most	delicately	constituted	maiden	may	,	with	ordinary	precaution	,	and	without
这	最多	轻柔地	构成	少女	可能	,	和	普通的	预防	,	和	没有

[ðə; ði] ['slaɪtɪst] [fɪə(r)][ɒv; əv]['ɪndʒəri] ,

the	slightest	fear	of	injury	,
这	丝毫	害怕	的	受伤	,

即使是体质最娇弱的少女，只要采取普通的预防措施，也丝毫不担心会受到伤害，

[sliːp] [wɪð] [ðə; ði][bed] - [ruːm] ['wɪndəʊ]['əʊpən]['ɔːlməʊst][ɔːl][ðə; ði][jɪə(r)] [raʊnd] ,

sleep	with	the	bed	-	room	window	open	almost	all	the	year	round	,
睡觉	和	这	床	-	房间	窗户	打开	几乎	全部	这	年	圆形的	,

几乎一年四季都开着卧室的窗户睡觉。

[ænd; ənd] [wɪð] [ðə; ði] ['sɜːt(ə)nti] [ɒv; əv] [helθ] [ænd; ənd]['vɪgə(r)] ['biːɪŋ] [mə'tɪəriəli] [ɪm'pruːvd] .

and	with	the	certainty	of	health	and	vigour	being	materially	improved	.
和	和	这	肯定	的	健康	和	活力	存在	重大	改进	.

而且可以肯定的是，健康和活力将得到实质性的改善。

['iːv(ə)n] [ðɪs] [ʌn'sɜːt(ə)n] ['klaɪmət][ɪz]['seldəm][bæd] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][kəm'pel] [kəm'pliːt] ['kləʊzɪŋ][ʌp][ɒv; əv]

Even	this	uncertain	climate	is	seldom	bad	enough	to	compel	complete	closing	up	of
甚至	这	不确定	气候	是	很少	坏的	足够的	到	迫使	完全的	结束	向上	的

[ðə; ði] ['wɪndəʊz] :

the	windows	:
这	视窗	:

即使是这种不确定的气候，也很少糟糕到需要完全关闭窗户的地步：

[ðə; ði][bed][mʌst; məst][ɒv; əv] [kɔːs] [nɒt][biː; bi] [pleɪst] [ɪn][ə; eɪ][də'rekt] [drɑːft] :

the	bed	must	of	course	not	be	placed	in	a	direct	draught	:
这	床	必须	的	课程	不是	是	放置	在	一个	直接的	草稿	:

当然，床不能放在正对着风的地方：

[aɪ] . [iː] . [brɪ'twiːn] [ðə; ði]['əʊpən] ['wɪndəʊ] [ænd; ənd][ðə; ði] ['faɪəpleɪs] . -

i	.	e	.	between	the	open	window	and	the	fireplace	.	21
我	.	e	.	之间	这	打开	窗户	和	这	壁炉	.	-

即在敞开的窗户和壁炉之间。21

[spʌndʒ] & ['ʃaʊə(r)] [bɑːθs] .

SPONGE	&	SHOWER	BATHS	.
海绵	&	淋浴	浴室	.

海绵浴和淋浴浴。

['meni] [p'ɜ:sənz] [hæv; həv][tu:; tə]['kɒntent] [ðəm'selvz] [wɪð] [ə; eɪ] [spʌndʒ] - [bæθ.bɑ:θ] , [ænd; ənd]

Many	persons	have	to	content	themselves	with	a	Sponge	-	bath	,	and
许多	人	有	到	内容	他们自己	和	一个	海绵	-	洗澡	,	和

[ɔ:l'ðəʊ] [ɪts] [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ] [ɪ'fekts] [ɑ:(r); ə(r)] [greɪt] ,

although	its	invigorating	effects	are	great	,
虽然	它是	令人精神振奋	效果	是	伟大的	,

许多人只能满足于用海绵擦澡，虽然它的提神效果很好，

[ænd; ənd][kəʊld]['wɔ:tə(r)] ['deɪli] [ə'plaɪd] [ɪk'stɜ:nəli] — [nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] — ['hɑ:d(ə)n][ðə; ði]['bɒdi] ,

and	cold	water	daily	applied	externally	—	no	matter	how	—	hardens	the	body	,
和	寒冷的	水	日常的	应用	外部	—	不	事情	如何	—	硬化	这	身体	,

每天用冷水外敷——无论用什么方法——都会使身体变硬。

[ænd; ənd] [ki:ps] [ðə; ði] ['sɪstəm] [ʌp][tu:; tə] [ðæt] [haɪ] [kən'dɪʃn] [wɪtʃ] [meɪks] [ðə; ði][mɪə(r)] [sens]

and	keeps	the	system	up	to	that	high	condition	which	makes	the	mere	sense
和	保持	这	系统	向上	到	那	高的	状况	哪个	制作	这	仅仅	感觉

[ɒv; əv] ['lɪvɪŋ] [ɪn'dʒɔɪəb(ə)l] ,

of	living	enjoyable	,
的	活的	令人愉悦	,

并使系统保持高水平运行，从而让生活本身都成为一种享受。

[ðə; ði][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][kəʊld]['wɔ:tə(r)] — ['sʌmtaɪmz] ['nɪəli] ['fri:zɪŋ] — [baɪ][fɪts] and22

the	application	of	cold	water	—	sometimes	nearly	freezing	—	by	fits	and22
这	应用	的	寒冷的	水	—	有时	几乎	冷冻	—	经过	适合	and22

间歇性地施加冷水——有时接近冰点——22

[stɑ:rts][æz; əz][ˌaɪ 'ti:][wɜ:(r); wə(r)] , [ɪz][nɒt][ðə; ði][məʊst] ['kʌmftəb(ə)l] ['meθəd] [ɒv; əv] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ]

starts	as	it	were	,	is	not	the	most	comfortable	method	of	taking	a
开始	作为	它	是	,	是	不是	这	最多	舒服的	方法	的	采取	一个

[bæθ.bɑ:θ] ,

bath	,
洗澡	,

一开始，这并不是最舒适的洗澡方式。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['prefrəns] [wɪl] ['dʒen(ə)rəli][bi:; bi]['gɪv(ə)n][tu:; tə] [ðæt] [wɪtʃ] [i'neibl] [wʌn][tu:; tə][dɪp]

and	the	preference	will	generally	be	given	to	that	which	enables	one	to	dip
和	这	偏爱	将要	一般来说	是	给定	到	那	哪个	启用	一	到	蘸

[ˌəʊvə'hed] [æt; ət][wʌns] .

overhead	at	once	.
开销	在	一次	.

人们通常会优先选择能够立即降低开销的方法。

[haʊ'evə(r)] , ['ɑ:ftə(r)][ə; eɪ] [lɒŋ] [kən'tɪnju:d] [kɔ:s] [ɒv; əv][ðə; ði] [plʌndʒ] ,

However	,	after	a	long	continued	course	of	the	Plunge	,
然而	,	后	一个	长的	持续	课程	的	这	暴跌	,

然而，经过漫长的"跳水"过程后，

[ðə; ði] [spʌndʒ] - [bæθ.bɑ:θ] [wɪl] ['sʌmtaɪmz] [bi:; bi] [faʊnd] [ə; eɪ] ['pɒzətɪv] [rɪ'li:f] , [ænd; ənd] , [laɪk][ə; eɪ]

the	Sponge	-	bath	will	sometimes	be	found	a	positive	relief	,	and	,	like	a
这	海绵	-	洗澡	将要	有时	是	成立	一个	积极的	宽慰	,	和	,	喜欢	一个

[tʃeɪndʒ] [ɒv; əv] [fu:d] ,

change	of	food	,
改变	的	食物	,

用海绵擦澡有时会带来积极的缓解效果，就像更换食物一样，

[wɪl] [ækt][æz; əz][ə; eɪ] [wet] [tu:; tə][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] .

will	act	as	a	whet	to	the	appetite	.
将要	行为	作为	一个	磨刀	到	这	食欲	.

可以起到刺激食欲的作用。

[ɪn] ['teɪkɪŋ] [sʌtʃ] [ə; eɪ][bæθ.bɑ:θ][ˌaɪ 'ti:][ɪz][dɪ'zaɪərəb(ə)l] [ðæt] [ðə; ði] [spʌndʒ] [bi:; bi][ɒv; əv] [lɑ:dʒ] [saɪz] ,

In	taking	such	a	bath	it	is	desirable	that	the	sponge	be	of	large	size	,
在	采取	这样的	一个	洗澡	它	是	理想	那	这	海绵	是	的	大的	尺寸	,

在进行这种沐浴时，最好使用尺寸较大的海绵。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [pleɪst] [ɪn][ðə; ði][bæθ.bɑ:θ] , [tʃɑ:dʒd] [wɪð] ['wɔ:tə(r)] , ['redi] [fɔ:(r); fə(r)]

and	it	should	be	placed	in	the	bath	,	charged	with	water	,	ready	for
和	它	应该	是	放置	在	这	洗澡	,	带电	和	水	,	准备好	为了

[ɪ'mi:diət] [ju:z] .

immediate	use	.
即时	使用	.

应将其放入浴缸中，注满水，即可立即使用。

[tu:; tə][əb'teɪn][ðə; ði] ['fʊlɪst] ['benɪfɪt] [ɪn][ðə; ði][məʊst][ə'gri:əb(ə)l]['mænə(r)] , [ðə; ði] [tʃɑ:dʒd] [spʌndʒ] ,

To	obtain	the	fullest	benefit	in	the	most	agreeable	manner	,	the	charged	sponge	,
到	获得	这	最	益处	在	这	最多	同意	方式	,	这	带电	海绵	,

为了以最舒适的方式获得最大的益处，充电海绵，

[æz; əz][ðə; ði]['beɪðə(r)] [steps] ['ɪntu:] the23

as	the	bather	steps	into	the23
作为	这	沐浴者	步骤	进入	the23

当沐浴者踏入23号池时

[bæθ.bɑ:θ] , [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['lɪftɪd] [ænd; ənd] ['kærid] ['kwɪkli] [tu:; tə][ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv][ðə; ði] [hed] ,

bath	,	should	be	lifted	and	carried	quickly	to	the	back	of	the	head	,
洗澡	,	应该	是	抬起	和	携带	迅速地	到	这	后退	的	这	头	,

洗澡时，应迅速提起并移至头部后方。

[wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['slaɪtli] [ɪn'klaɪnd] ['fɔ:wəd] ,

which	should	be	slightly	inclined	forward	,
哪个	应该	是	轻微地	倾斜	向前	,

它应该略微向前倾斜，

[səʊ] [ðæt] [ðə; ði] [bʌlk] [ɒv; əv][ðə; ði]['wɔ:tə(r)] [wɪl] [rʌn] [daʊn] [ðə; ði][spaɪn][ænd; ənd] [bæk] ;

so	that	the	bulk	of	the	water	will	run	down	the	spine	and	back	;
所以	那	这	大部分	的	这	水	将要	跑步	向下	这	脊柱	和	后退	;

这样大部分水就会顺着脊柱和背部流下去；

[ðə; ði][nekst] ['spʌndʒfʊl] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['ɔ:lməʊst] [ˌɪnstən'teɪniəsli] [ə'plaɪd] , ['li:nɪŋ] ['fɔ:wəd] , [tu:; tə]

the	next	spongeful	should	be	almost	instantaneously	applied	,	leaning	forward	,	to
这	下一个	海绵状的	应该	是	几乎	瞬间	应用	,	倾斜	向前	,	到

[ðə; ði][tɒp][ɒv; əv][ðə; ði] [hed] ,

the	top	of	the	head	,
这	顶部	的	这	头	,

下一次涂抹时，应立即将海绵蘸取的粉末涂抹在头顶，同时身体前倾。

[ænd; ənd][ðə; ði] [θɜ:d] , ['stændɪŋ] [kwaɪt] ['ʌpraɪt] , [tu:; tə][ðə; ði] [tʃest] ;

and	the	third	,	standing	quite	upright	,	to	the	chest	;
和	这	第三	,	常设	相当	直立	,	到	这	胸部	;

第三根笔直地伸到胸前；

[ðə; ði] [ɑ:mz] [ænd; ənd][legz] [meɪ] [ðen] [bi:; bi] ['seprətli] ['tri:tɪd] : [ænd; ənd] [ɪf] [dɪ'zaɪə(r)][bi:; bi][felt]

the	arms	and	legs	may	then	be	separately	treated	:	and	if	desire	be	felt
这	武器	和	腿	可能	然后	是	分别地	治疗	:	和	如果	欲望	是	毛毡

[fɔ:(r); fə(r)][mɔ:(r)] ,

for	more	,
为了	更多的	,

然后可以分别治疗手臂和腿部；如果还想接受更多治疗，

[ðə; ði][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] [meɪ] [bi:; bi] [rɪ'pi:tɪd] [tu:; tə][ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv][ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] [tʃest] .

the	application	may	be	repeated	to	the	back	of	the	head	and	chest	.
这	应用	可能	是	重复	到	这	后退	的	这	头	和	胸部	.

也可将上述方法重复应用于后脑勺和胸部。

[ðə; ði] ['spiːʃiːz] [ɒv; əv][kəʊld][bæθ.bɑːθ] ['fɒləʊɪŋ] [ðə; ði][hɒt][ɪz] ['riːəli] [ɒv; əv]['lɪt(ə)l]['məʊmənt] ,

The	species	of	cold	bath	following	the	hot	is	really	of	little	moment	,
这	物种	的	寒冷的	洗澡	下列的	这	热的	是	真的	的	小的	片刻	,

热水浴后进行冷水浴这种做法其实无关紧要。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['sɪmpli] [ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] [teɪst] [ænd; ənd] [kən'viːniəns] ; -

it	is	simply	a	matter	of	taste	and	convenience	;	24
它	是	简单地	一个	事情	的	品尝	和	方便	;	-

这纯粹是个人口味和方便的问题；24

[ænd; ənd] ['weðə(r)] [ə; eɪ] [plʌndʒ] , ['ʃaʊə(r)] , [hɪp] , [sits] , [ɔː(r)] [spʌndʒ] - [bæθ.bɑːθ][biː; bi] [juːst] ,

and	whether	a	plunge	,	shower	,	hip	,	sitz	,	or	sponge	-	bath	be	used	,
和	无论	一个	暴跌	,	淋浴	,	时髦的	,	坐	,	或者	海绵	-	洗澡	是	用过的	,

以及采用浸浴、淋浴、坐浴、坐浴还是海绵浴的方式。

[ðə; ði] ['pleʒərəbl] [ænd; ənd] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [rɪ'zʌlts] [wɪl] [biː; bi] ['veri] [mʌtʃ] [ðə; ði] [seɪm] .

the	pleasurable	and	beneficial	results	will	be	very	much	the	same	.
这	令人愉悦的	和	有利	结果	将要	是	非常	很多	这	相同的	.

带来的愉悦和益处将非常相似。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['beɪðəz] [huː] [prɪ'fɜː(r)][ə; eɪ] ['ʃaʊə(r)] - [bæθ.bɑːθ] , [ænd; ənd] , [tuː; tə] [ðəʊz] ['eɪb(ə)l]

There	are	bathers	who	prefer	a	Shower	-	bath	,	and	,	to	those	able
那里	是	沐浴者	WHO	更喜欢	一个	淋浴	-	洗澡	,	和	,	到	那些	有能力的

[tuː; tə][stænd][ˌaɪ 'tiː] ,

to	stand	it	,
到	站立	它	,

有些沐浴者更喜欢淋浴，而对于那些能够忍受淋浴的人来说，

['nʌθɪŋ] [kæn; kən][biː; bi][mɔː(r)] [ə'griːəb(ə)l] [ænd; ənd] [rɪ'freʃɪŋ] ,

nothing	can	be	more	agreeable	and	refreshing	,
没有什么	能	是	更多的	同意	和	令人耳目一新	,

没有什么比这更令人愉悦和耳目一新了。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['seɪfli] ['kwestʃənd] ['weðə(r)] [ə; eɪ] ['ʃaʊə(r)] - [bæθ.bɑːθ]['teɪkən][ɒn][ə; eɪ][kəʊld]

but	it	may	be	safely	questioned	whether	a	Shower	-	bath	taken	on	a	cold
但	它	可能	是	安全	被质问	无论	一个	淋浴	-	洗澡	已采取	在	一个	寒冷的

['wɪntri] ['mɔːnɪŋ] ,

wintry	morning	,
冬季	早晨	,

但是，在寒冷的冬日清晨进行淋浴是否安全，这一点值得商榷。

[wɪð] [ðə; ði]['wɔːtə(r)][ɔːl][bʌt; bət] ['friːzɪŋ] , [kæn; kən] ['pɒsəbli] [pruːv] ['sæljət(ə)ri]['iːv(ə)n][tuː; tə][ðə; ði]

with	the	water	all	but	freezing	,	can	possibly	prove	salutary	even	to	the
和	这	水	全部	但	冷冻	,	能	可能	证明	有益的	甚至	到	这

[məʊst][rəʊ'bʌst] .

most	robust	.
最多	强壮的	.

水温几乎降至冰点以下，即使对最强壮的人来说，也可能是一种有益的锻炼。

['nɪəli] ['friːzɪŋ] ['wɔːtə(r)][frɒm; frəm][ə; eɪ] ['ʃaʊə(r)] - [bæθ.bɑːθ][pɹədj'uːsɪz][ə; eɪ] ['fiːlɪŋ] ['sʌmθɪŋ] [ə'kɪn]

Nearly	freezing	water	from	a	shower	-	bath	produces	a	feeling	something	akin
几乎	冷冻	水	从	一个	淋浴	-	洗澡	产	一个	感觉	某物	类似的

[tuː; tə] [wɒt] [maɪt] [biː; bi][ɪ'mædʒɪnd] to25

to	what	might	be	imagined	to25
到	什么	可能	是	想象	to25

淋浴间里近乎冰冷的水会带来一种类似于……的感觉。25

[rɪ'zʌlt] [frɒm; frəm][ə; eɪ] ['ʃaʊə(r)] [ɒv; əv] [red] - [hɒt] [liːd] ; [ðə; ði] [ʃɒk] [ɪz] [trə'mendəs] , [ænd; ənd]

result	from	a	shower	of	red	-	hot	lead	;	the	shock	is	tremendous	,	and
结果	从	一个	淋浴	的	红色的	-	热的	带领	;	这	震惊	是	巨大的	,	和

[ðə; ði] ['ʃaʊə(r)] ,

the	shower	,
这	淋浴	,

一阵炽热的铅雨过后，冲击力极大，铅雨.....

[ɪf] [kən'tɪnjuːd] [fɔː(r); fə(r)] ['eni] [leŋkθ; leŋθ][ɒv; əv] [taɪm] , [wʊd] [ə'ʃʊərədli; ə'ʃɔːrədli] [kɔːz]

if	continued	for	any	length	of	time	,	would	assuredly	cause
如果	持续	为了	任何	长度	的	时间	,	会	当然	原因

[æs'fɪksiə; əs'fɪksiə] .

asphyxia	.
窒息	.

如果持续一段时间，肯定会导致窒息。

[prə'fesə(r)] [ʒaː'mæŋ] [ʃəʊ] [kən'kluːsɪvli] [ðæt] [ɔːl'ðəʊ] [aɪs][ɪz] ['ɔːlweɪz] [æt; ət][æn; ən]['juːnɪfɔːm]

Professor	Jamin	shews	conclusively	that	although	ice	is	always	at	an	uniform
教授	贾明	展示	最终	那	虽然	冰	是	总是	在	一个	制服

['temprətʃə(r)] [ɒv; əv] 32° ,

temperature	of	32°	,
温度	的	32°	,

贾明教授确凿地证明，尽管冰的温度始终保持在 32°C，

['wɔːtə(r)] [meɪ] [rɪ'meɪn] ['lɪkwɪd][æt; ət][ə; eɪ] ['veri] [mʌtʃ] ['ləʊə(r)] ['temprətʃə(r)] [ɪf] ['gɑːdɪd] [frɒm; frəm]

water	may	remain	liquid	at	a	very	much	lower	temperature	if	guarded	from
水	可能	保持	液体	在	一个	非常	很多	降低	温度	如果	守卫	从

[ɪk'stɜːn(ə)l] [dɪ'stɜːbəns] .

external	disturbance	.
外部的	干扰	.

如果避免受到外界干扰，水可以在很低的温度下保持液态。

[ðə; ði] [nɜːvz] [mʌst; məst][biː; bi] ['θʌrəli] [breɪst] [ʌp][tuː; tə] [teɪk] [sʌtʃ] [ə; eɪ][bæθ.bɑːθ] :

The	nerves	must	be	thoroughly	braced	up	to	take	such	a	bath	:
这	神经	必须	是	彻底	支撑	向上	到	拿	这样的	一个	洗澡	:

必须做好充分的心理准备才能洗这样的澡：

[ðə; ði]['raɪtə(r)][hæz; həz][ə; eɪ] ['laɪvli] [ˌrekə'lekʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['stepɪŋ] ['ɪntuː][ə; eɪ] ['ʃaʊə(r)] - [bæθ.bɑːθ][wʌn]

the	writer	has	a	lively	recollection	of	stepping	into	a	shower	-	bath	one
这	作家	有	一个	热闹	回忆	的	步进	进入	一个	淋浴	-	洗澡	一

[ɪn'tensli] [kəʊld] ['mɔːnɪŋ] ,

intensely	cold	morning	,
强烈地	寒冷的	早晨	,

作者生动地回忆起一个寒冷的早晨走进淋浴间的情景。

[wen] , [ðə; ði] [strɪŋ] ['biːɪŋ] ['pʊld] , [nɒt][ə; eɪ][drɒp][ɒv; əv]['wɔːtə(r)] [dɪ'sendɪd] ; [ðə; ði] [kə'nekʃ(ə)nz]

when	,	the	string	being	pulled	,	not	a	drop	of	water	descended	;	the	connections
什么时候	,	这	细绳	存在	拉	,	不是	一个	降低	的	水	下降	;	这	连接

[wɜː(r); wə(r)][ɔːl]['frəʊz(ə)n] ,

were	all	frozen	,
是	全部	冷冻	,

拉动绳子时，一滴水也没流下来；连接处全部冻住了。

[ænd; ənd][ðə; ði][bæθ.bɑːθ][wɒz; wəz] ['empti] ;

and	the	bath	was	empty	;
和	这	洗澡	曾是	空的	;

浴缸是空的；

the26

the26
the26

[ʃɒk] [rɪ'zʌltɪŋ] [ɒn] [ðæt] [ə'keɪʒ(ə)n] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['æbsəns] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['wɔ:tə(r)] ,

shock	resulting	on	that	occasion	from	the	absence	of	the	water	,
震惊	结果	在	那	场合	从	这	缺席	的	这	水	,

那次是由于缺水造成的休克。

[ðəʊ] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['negətɪv] [ænd; ənd] ['təʊtəli] ['dɪfrənt] [dɪ'skrɪpʃn] ,

though	of	a	negative	and	totally	different	description	,
尽管	的	一个	消极的	和	完全	不同的	描述	,

虽然描述方式消极且完全不同，

[wɒz; wəz] ['ri:əli] ['greɪtə(r)] [ðæn; ðən] [wʊd] [hæv; həv] [bi:n] [prə'dju:st] [baɪ] [ðə; ði] [kəʊld] ['ʃaʊə(r)] [ɪt'self] .

was	really	greater	than	would	have	been	produced	by	the	cold	shower	itself	.
曾是	真的	更大的	比	会	有	到过	生产	经过	这	寒冷的	淋浴	本身	.

实际效果比单纯的冷水澡还要好。

[ðə; ði] ['ʃaʊə(r)] - [bæθ.bɑ:θ] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] ['teɪkən] ['wɔ:mə(r)] [ðæn; ðən] [ðə; ði] ['ɔ:d(ə)n(ə)ri] [kəʊld] [bæθ.bɑ:θ] ;

The	Shower	-	bath	should	be	taken	warmer	than	the	ordinary	cold	bath	;
这	淋浴	-	洗澡	应该	是	已采取	更温暖	比	这	普通的	寒冷的	洗澡	;

淋浴的水温应该比普通的冷水浴高一些；

[ðə; ði] ['wɔ:tə(r)] [meɪ] [bi:; bi] [ˌædvən'teɪdʒəsli] [pleɪst] [ɪn] [ðə; ði] [bæθ.bɑ:θ] [ɒn] [ðə; ði] ['pri:viəs] ['i:vnɪŋ] ,

the	water	may	be	advantageously	placed	in	the	bath	on	the	previous	evening	,
这	水	可能	是	有利地	放置	在	这	洗澡	在	这	以前的	晚上	,

最好在前一天晚上就把水倒入浴缸。

[ænd; ənd] , [ɪf] ['nesəsəri] , [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [wɔ:m] ['wɔ:tə(r)] ['ædɪd] [ɪn] [ðə; ði] ['mɔ:nɪŋ] .

and	,	if	necessary	,	a	little	warm	water	added	in	the	morning	.
和	,	如果	必要的	,	一个	小的	温暖的	水	额外	在	这	早晨	.

必要时，早上可以加入少许温水。

[ɪf] ['hedeɪk] ['fɒləʊ] , [ɔ:(r)] [ri'ækʃn] [bi:; bi] [sləʊ] , [ə'kʌmp(ə)nid] [baɪ] ['ʃɪvərɪŋ] , [ðə; ði] ['ʃaʊə(r)]

If	headache	follow	,	or	reaction	be	slow	,	accompanied	by	shivering	,	the	shower
如果	头痛	跟随	,	或者	反应	是	慢的	,	伴随	经过	瑟瑟发抖	,	这	淋浴

[mʌst; məst] [bi:; bi] [ˌdɪskən'tɪnju:d] ,

must	be	discontinued	,
必须	是	已停产	,

如果随后出现头痛，或反应迟缓并伴有发抖，则必须停止淋浴。

[ænd; ənd] [ə; eɪ] ['maɪldə(r)] [bæθ.bɑ:θ] [ri'zɔ:t] [tu:; tə] . -

and	a	milder	bath	resorted	to	.	27
和	一个	较温和	洗澡	复原	到	.	-

于是改用温和的沐浴方式。27

[si:] - ['beɪðɪŋ] & ['swɪmɪŋ] .

SEA	-	BATHING	&	SWIMMING	.
海	-	洗澡	&	游泳	.

海水浴和游泳。

[si:] - ['beɪðɪŋ] — [æt; ət] [li:st] [ɪn] [ði:z] ['aɪlənds] — [ɪz] ['dʒen(ə)rəli] [bɪ'li:vd] [ɪn] [ænd; ənd] ['lɑ:dʒli]

Sea	-	bathing	—	at	least	in	these	islands	—	is	generally	believed	in	and	largely
海	-	洗澡	—	在	至少	在	这些	岛屿	—	是	一般来说	相信	在	和	很大程度上

['præktɪst] , [ænd; ənd] [sʌm; səm] [p'ɜ:sənz] ,

practised	,	and	some	persons	,
已实践	,	和	一些	人	,

至少在这些岛屿上，海水浴被普遍接受并广泛实践，有些人.....

[baɪ] [mi:nz] [ɒv; əv] [sɔ:lts; sɒlts] [səʊld] [fɔ:(r); fə(r)] [ðæt] ['pɜ:pəs] ,

by	means	of	salts	sold	for	that	purpose	,
经过	方法	的	盐	卖	为了	那	目的	,

通过为此目的而出售的盐，

[prə'dju:s] [ə; eɪ] [kləʊz] [ˌɪmɪ'teɪʃn] [ɒv; əv] [si:] - ['wɔ:tə(r)] [fɔ:(r); fə(r)] [ðeə(r)] ['deɪli] ['tʌbɪŋ] .

produce	a	close	imitation	of	sea	-	water	for	their	daily	tubbing	.
生产	一个	关闭	模仿	的	海	-	水	为了	他们的	日常的	澡	.

制造出与海水非常接近的水，供它们日常泡澡使用。

[ə; eɪ] [sɔ:lt] - [bæθ.bɑ:θ] [ðʌs] [prɪ'peəd] , [wen] [ɪts] [ju:z] [kən'dju:s] [tu:; tə] [ðə; ði] [ɪn'dʒɔɪmənt] [ænd; ənd]

A	Salt	-	bath	thus	prepared	,	when	its	use	conduces	to	the	enjoyment	and
一个	盐	-	洗澡	因此	准备	,	什么时候	它是	使用	促进	到	这	享受	和

[helθ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['beɪðə(r)] ,

health	of	the	bather	,
健康	的	这	沐浴者	,

这样配制的盐浴，如果使用得当，有利于沐浴者的愉悦和健康，

[ɪz] [baɪ] [nəʊ] [mi:nz] [tu:; tə] [bi:; bi] [dɪs'kʌrɪdʒd] , -

is	by	no	means	to	be	discouraged	,	28
是	经过	不	方法	到	是	灰心	,	-

绝不应因此而气馁，28

[ænd; ənd] [meɪ] [ˌædvən'teɪdʒəsli] ['fɒləʊ] [ðə; ði] [səʊp] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv] [freʃ] ['wɔ:tə(r)] .

and	may	advantageously	follow	the	soap	application	in	place	of	fresh	water	.
和	可能	有利地	跟随	这	肥皂	应用	在	地方	的	新鲜的	水	.

并且可以方便地在涂抹肥皂后用清水代替清水。

[məʊst] [ɒv; əv] [ˌju: 'es] [mʌst; məst] [hæv; həv] ['nəʊtɪst] [haʊ] ['renəˌveɪtɪŋ] [tu:; tə] [ɪn'fi:bld] [kɒnstɪt'ju:ʃnz] [ɪz]

Most	of	us	must	have	noticed	how	renovating	to	enfeebled	constitutions	is
最多	的	我们	必须	有	注意到	如何	翻新	到	虚弱的	宪法	是

[ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɒv; əv] ['i:v(ə)n] [ə; eɪ] [ʃɔ:t] [kɔ:s] [ɒv; əv] [si:] - ['beɪðɪŋ] ,

the	effect	of	even	a	short	course	of	sea	-	bathing	,
这	影响	的	甚至	一个	短的	课程	的	海	-	洗澡	,

我们大多数人一定都注意到，即使是短暂的海水浴也能起到改善体质虚弱的效果。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'ti:] [ɪz] ['i:kwəli] ['peɪt(ə)nt; 'pæt(ə)nt] [ðæt] [ðə; ði] [gʊd] [ɪ'fekts] ['kwɪkli] [weə(r)] [ɒf] ,

but	it	is	equally	patent	that	the	good	effects	quickly	wear	off	,
但	它	是	同样地	专利	那	这	好的	效果	迅速地	穿	离开	,

但同样显而易见的是，这些良好效果很快就会消失。

[ðə; ði] [fɪ'zi:k] [rɪ'tɜ:nɪŋ] ['ʃɔ:tli] [tu:; tə] [ɪts] [pə'hæps] ['nɔ:m(ə)l] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [ˌri:læk'seɪʃ(ə)n]

the	physique	returning	shortly	to	its	perhaps	normal	condition	of	relaxation
这	体质	返回	不久	到	它是	也许	普通的	状况	的	松弛

[ænd; ənd] ['læsɪtju:d] .

and	lassitude	.
和	倦怠	.

身体很快恢复到或许是正常的放松和倦怠状态。

[ðə; ði] ['deɪli] [ju:z] [ɒv; əv] [ðə; ði] [səʊp] - [bæθ.bɑ:θ] [ki:ps] [ðə; ði] [ˌkɒnstɪ'tju:ʃ(ə)n] ['pɜ:mənəntli] [breɪst] [ʌp]

The	daily	use	of	the	Soap	-	bath	keeps	the	constitution	permanently	braced	up
这	日常的	使用	的	这	肥皂	-	洗澡	保持	这	宪法	永久的	支撑	向上

[tu:; tə] [ðæt] [dɪ'laɪtf(ə)l] [kən'dɪʃn] [ɪk'spɪəriənst] [baɪ] [səʊ] [fju:] ,

to	that	delightful	condition	experienced	by	so	few	,
到	那	愉快	状况	经验丰富的	经过	所以	很少	,

每天使用肥皂浴能使身体始终保持最佳状态，达到极少数人才能体验到的那种愉悦状态。

[ðæt] [meɪks] [mɪə(r)] [ɪg'zɪstəns] [æn; ən] ['æbsəlu:t] ['pleʒə(r)] .

that	makes	mere	existence	an	absolute	pleasure	.
那	制作	仅仅	存在	一个	绝对	乐趣	.

这使得仅仅存在本身就成为一种绝对的乐趣。

[ə; eɪ] [prɪ'lɪmɪnəri] [kɔ:s] [ɒv; əv] [si:] - bathing29

A	preliminary	course	of	Sea	-	bathing29
一个	初步的	课程	的	海	-	bathing29

海水浴入门课程29

[ɪz][baɪ][nəʊ] [miːnz] ['nesəsəri] [tuː; tə] [brɪŋ] [ə'baʊt] [ðɪs] ['plez(ə)nt] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [θɪŋz] .

is	by	no	means	necessary	to	bring	about	this	pleasant	condition	of	things	.
是	经过	不	方法	必要的	到	带来	关于	这	令人愉快的	状况	的	事物	.

并非实现这种令人愉悦的局面所必需。

[sɔːlt] - ['wɔːtə(r)][ɪz][mɔː(r)][ˌenə'dʒetɪk][ɪn][ɪts]['ækʃ(ə)n][ɒn][ðə; ði][skɪn][ðæn; ðən] [freʃ] , [ænd; ənd] ,

Salt	-	water	is	more	energetic	in	its	action	on	the	skin	than	fresh	,	and	,
盐	-	水	是	更多的	精力充沛	在	它是	行动	在	这	皮肤	比	新鲜的	,	和	,

盐水比淡水对皮肤的作用更强，而且

['ɑːftə(r)][ə; eɪ][dɪp][ɪn][ðə; ði] [siː] ,

after	a	dip	in	the	sea	,
后	一个	蘸	在	这	海	,

在海里游了个泳之后，

[ðeə(r)][ɪz][nɒt][ðə; ði] [seɪm] [ˌlaɪə'bɪləti][tuː; tə] [teɪk] [kəʊld][frɒm; frəm] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] ['draɪɪŋ] [æz; əz]['ɑːftə(r)]

there	is	not	the	same	liability	to	take	cold	from	insufficient	drying	as	after
那里	是	不是	这	相同的	责任	到	拿	寒冷的	从	不足的	烘干	作为	后

[ə; eɪ] [freʃ] - ['wɔːtə(r)][bæθ.bɑːθ] .

a	fresh	-	water	bath	.
一个	新鲜的	-	水	洗澡	.

与用清水洗后相比，因干燥不充分而着凉的风险并不相同。

[sʌm; səm] ['beɪðəz] [gəʊ][səʊ][fɑː(r)][æz; əz][tuː; tə] [hə'bɪtʃuəli] ['əʊnli][hɑːf] - [draɪ] [ðəm'selvz] ,

Some	bathers	go	so	far	as	to	habitually	only	half	-	dry	themselves	,
一些	沐浴者	去	所以	远的	作为	到	习惯性地	仅有的	一半	-	干燥	他们自己	,

有些沐浴者甚至习惯性地只擦干身体的一半。

[ðə; ði]['seɪlaɪn]['pɑːtɪk(ə)lz][left][ɒn][ðə; ði][skɪn] ['fɜːðə(r)] [ɪk'saɪtɪŋ] [ɪts]['ækʃ(ə)n] ,

the	saline	particles	left	on	the	skin	further	exciting	its	action	,
这	盐水	颗粒	左边	在	这	皮肤	更远	激动人心	它是	行动	,

残留在皮肤上的盐颗粒会进一步刺激其作用。

[ænd; ənd] [prə'djuːsɪŋ] [ə; eɪ] ['helθi] [ænd; ənd][mɔː(r)] ['vɪgərəs] [gləʊ] .

and	producing	a	healthy	and	more	vigorous	glow	.
和	生产	一个	健康	和	更多的	蓬勃	辉光	.

并呈现出健康、更有活力的光泽。

['tʃɪldrən] [æt; ət][ðə; ði] [siː] - [saɪd] [meɪ] ['seɪfli] [biː; bi] [ə'laʊd] , [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] ['slaɪtɪst] [fɪə(r)][ɒv; əv]

Children	at	the	sea	-	side	may	safely	be	allowed	,	without	the	slightest	fear	of
孩子们	在	这	海	-	边	可能	安全	是	允许	,	没有	这	丝毫	害怕	的

['teɪkɪŋ] [kəʊld] ,

taking	cold	,
采取	寒冷的	,

孩子们在海边玩耍是完全可以放心的，不必担心着凉。

[tuː; tə]['dæb(ə)l][ænd; ənd]['pætə(r)][ə'baʊt][ɪn][ðə; ði]['lɪt(ə)l] [puːlz] [left][baɪ] the30

to	dabble	and	patter	about	in	the	little	pools	left	by	the30
到	玩水	和	语调	关于	在	这	小的	游泳池	左边	经过	the30

在30岁老人留下的小水洼里嬉戏玩耍

[ri'siːdɪŋ] [taɪd] : [ðeə(r)] [kɒnstɪt'juːʃnz] [wɪl] [biː; bi] ['pɒzətɪvli] [ɪn'vɪgəreɪtɪd] [ænd; ənd] [ɪm'pruːvd] .

receding	tide	:	their	constitutions	will	be	positively	invigorated	and	improved	.
消退	潮	:	他们的	宪法	将要	是	积极地	精神焕发	和	改进	.

潮水退去：他们的体质将得到积极的增强和改善。

[ə; eɪ] [lʌv] [ɒv; əv][kəʊld] - ['wɔːtə(r)] ['beɪðɪŋ] [kæn; kən] [pə'hæps] [biː; bi] ['kærid] [tuː; tə] [ɪk'ses] ,

A	love	of	cold	-	water	bathing	can	perhaps	be	carried	to	excess	,
一个	爱	的	寒冷的	-	水	洗澡	能	也许	是	携带	到	过量的	,

对冷水浴的喜爱或许会走向极端。

[æz; əz][ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv] [ðəʊz] [self] - [dɪ'vəʊtɪd] ['spɑ:t(ə)n] ['swɪməz] , [hu:] , ['evri] ['mɔ:nɪŋ] ,

as	in	the	case	of	those	self	-	devoted	Spartan	swimmers	,	who	,	every	morning	,
作为	在	这	案件	的	那些	自己	-	奉献	斯巴达	游泳运动员	,	WHO	,	每一个	早晨	,

['i:v(ə)n][ɪn]['wɪntə(r)] ,

even	in	winter	,
甚至	在	冬天	,

就像那些全身心投入的斯巴达游泳者一样，他们每天早上，即使在冬天，也坚持游泳。

[ə'semb(ə)l] [ɒn][ðə; ði][bæŋks][ɒv; əv][ðə; ði] ['sɜ:pəntaɪn] , [ænd; ənd] [ɔ:'deɪʃəsli] [dɪ'faɪɪŋ] [ðeə(r)] [əʊn]

assemble	on	the	banks	of	the	Serpentine	,	and	audaciously	defying	their	own
集合	在	这	银行	的	这	蛇形	,	和	大胆地	反抗	他们的	自己的

['ɪnstɪŋkt] ,

instinct	,
本能	,

他们聚集在九曲湖畔，大胆地违背了自己的本能，

[plʌndʒ] ['ɪntu:][ðə; ði] ['fri:zɪŋ] ['wɔ:tə(r)] ,

plunge	into	the	freezing	water	,
暴跌	进入	这	冷冻	水	,

跳入冰冷的水中，

['i:v(ə)n] [ðəʊ] [ðeɪ] [hæv; həv][fɜ:st][tu:; tə] [breɪk] [θru:] [ðə; ði] ['aɪsi] ['kʌvərɪŋ] ['ʌndə(r)] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'ti:]

even	though	they	have	first	to	break	through	the	icy	covering	under	which	it
甚至	尽管	他们	有	第一的	到	休息	通过	这	冰冷的	覆盖	在下面	哪个	它

[ɪz] [kən'si:ld] [baɪ]['neɪtʃə(r)] :

is	concealed	by	nature	:
是	暗	经过	自然	:

即使它们首先必须突破大自然赋予它们的冰层：

[ðə; ði] [strɒgɪst] [ˌkɒnstɪ'tju:ʃ(ə)n][mʌst; məst]['sʌfə(r)]['su:nə(r)][ɔ:(r)]['leɪtə(r)][frɒm; frəm] [ðɪs] ['tri:tmənt] .

the	strongest	constitution	must	suffer	sooner	or	later	from	this	treatment	.
这	最强	宪法	必须	遭受	很快	或者	之后	从	这	治疗	.

即使体质最强健的人，迟早也会因这种治疗而受到伤害。

['teɪkɪŋ] [ðə; ði] [plʌndʒ] . -

Taking	the	Plunge	.	31
采取	这	暴跌	.	-

纵身一跃。31

[bɔɪz] [ænd; ənd][g'ɜ:lz] [ɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi] [tɔ:t] ['swɪmɪŋ] [æt; ət] [sku:l] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)]

Boys	and	girls	ought	to	be	taught	swimming	at	school	as	they	are
男孩们	和	女孩们	应该	到	是	教授	游泳	在	学校	作为	他们	是

[tɔ:t] [dʒɪm'næstɪks][ænd; ənd] [ˌkælɪs'θenɪks] — [æz; əz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv] [kɔ:s] .

taught	gymnastics	and	calisthenics	—	as	a	matter	of	course	.
教授	体操	和	徒手体操	—	作为	一个	事情	的	课程	.

学校应该像教授体操和健美操一样，把游泳作为一项常规课程来教授给男孩和女孩。

[wi:; wi] [ɔ:t] , [æz; əz] ['aɪləndəz] , [tu:; tə][bi:; bi] ['swɪməz] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz][tu:; tə][bi:; bi] [rɪ'gretɪd]

We	ought	,	as	islanders	,	to	be	swimmers	,	and	it	is	to	be	regretted
我们	应该	,	作为	岛民	,	到	是	游泳运动员	,	和	它	是	到	是	后悔

[ðæt] [wi:; wi][ɑ:(r); ə(r)][nɒt] :

that	we	are	not	:
那	我们	是	不是	:

作为岛民，我们理应会游泳，可惜我们不会：

['swɪməz] [ɑ:(r); ə(r)][ɒv; əv] [nə'sesəti] ['beɪðəz] , [bʌt; bət] ['beɪðəz] [ɑ:(r); ə(r)][nɒt] ['ɔ:lweɪz] , [æz; əz] [ðeɪ]

swimmers	are	of	necessity	bathers	,	but	bathers	are	not	always	,	as	they
游泳运动员	是	的	必要性	沐浴者	,	但	沐浴者	是	不是	总是	,	作为	他们

[ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] , ['swɪməz] .

should	be	,	swimmers	.
应该	是	,	游泳运动员	.

游泳者必然也是游泳者，但游泳者并不总是像他们应该的那样是游泳者。

[ðə; ði] [pə'sentɪdʒ] [ɒv; əv] ['swɪməz] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] [ɪz] [pə'hæps] [kən'sɪdərəbli] [les] [ðæn; ðən] [mait]

The	percentage	of	swimmers	in	this	country	is	perhaps	considerably	less	than	might
这	百分比	的	游泳运动员	在	这	国家	是	也许	相当	较少的	比	可能

[bi:; bi] [ɪk'spektɪd] [baɪ] [ðəʊz] [hu:] [hæv; həv] [nɒt] ['gɪv(ə)n] ['eni] [θɔ:t] [tu:; tə] [ðə; ði] ['sʌbdʒɪkt] ,

be	expected	by	those	who	have	not	given	any	thought	to	the	subject	,
是	预期的	经过	那些	WHO	有	不是	给定	任何	想法	到	这	主题	,

这个国家游泳者的比例或许远低于那些从未考虑过这个问题的人的预期。

[ænd; ənd] [jet] [ðə; ði] [ɑ:t] [ɪt'self] [ɪz] [ə; eɪ] ['nesəsəri] [wʌn] , ['i:zi] [tu:; tə] [ə'kwaɪə(r)] , ['helθi] ,

and	yet	the	art	itself	is	a	necessary	one	,	easy	to	acquire	,	healthy	,
和	然而	这	艺术	本身	是	一个	必要的	一	,	简单的	到	获得	,	健康	,

然而，艺术本身是必要的，容易获得，有益身心。

[ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['greɪtɪst] ['pɒsəb(ə)l] ['sɜ:vɪs] .

and	sometimes	of	the	greatest	possible	service	.
和	有时	的	这	最	可能的	服务	.

有时甚至能提供最好的服务。

[wen] [wʌns] ['lɜ:nɪd] [ðə; ði] ['ækʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['swɪmɪŋ] ['kɒmz] as32

When	once	learned	the	action	of	swimming	comes	as32
什么时候	一次	学习	这	行动	的	游泳	来	as32

一旦学会游泳，游泳的动作就变得轻而易举了。

['nætʃ(ə)rəli] [æz; əz] ['wɔ:kɪŋ] , [ænd; ənd] ['daʊtləs] [mæn] [ɪn] [ə; eɪ] [steɪt] [ɒv; əv] ['neɪtʃə(r)] , [wʊd] , [laɪk]

naturally	as	walking	,	and	doubtless	man	in	a	state	of	nature	,	would	,	like
自然	作为	步行	,	和	毫无疑问	男人	在	一个	状态	的	自然	,	会	,	喜欢

[ə; eɪ] [dɒg] ,

a	dog	,
一个	狗	,

自然而然地，就像走路一样，毫无疑问，处于自然状态的人会像狗一样，

[swɪm] [æt; ət] [wʌns] [ɪf] [θrəʊn] ['ɪntu:] [ðə; ði] ['wɔ:tə(r)] .

swim	at	once	if	thrown	into	the	water	.
游泳	在	一次	如果	抛掷	进入	这	水	.

如果被扔进水里，要立刻游起来。

['swɪmɪŋ] [ɪz] [æn; ən] [ɑ:t] [wɪtʃ] [si:m] [tu:; tə] [ɪn'kɔ:pəreɪt] [ɪt'self] ['ɪntu:] [ðə; ði] [fɪ'zi:k] ,

Swimming	is	an	art	which	seems	to	incorporate	itself	into	the	physique	,
游泳	是	一个	艺术	哪个	似乎	到	包含	本身	进入	这	体质	,

游泳是一门似乎能与体格融为一体的艺术。

[ænd; ənd] [bɪ'kʌm] [pɑ:t] [ɒv; əv] [wʌnz] ['bi:ɪŋ] — [æt; ət] ['eni] [reɪt] , [ˌaɪ 'ti:] [kæn; kən] ['nevə(r)] [bi:; bi]

and	become	part	of	one's	being	—	at	any	rate	,	it	can	never	be
和	变得	部分	的	一个人的	存在	—	在	任何	速度	,	它	能	绝不	是

[fə'gɒtn] ,

forgotten	,
被遗忘的	,

并成为自己生命的一部分——至少，它永远不会被遗忘。

[ænd; ənd] [ə; eɪ] ['pɜ:s(ə)n] ['faɪndɪŋ] [hɪm'self] [ˌʌnɪk'spektɪdli] [ɪn] [di:p] ['wɔ:tə(r)] , ['ɑ:ftə(r)] [ə; eɪ] ['twenti] [j'iəz]

and	a	person	finding	himself	unexpectedly	in	deep	water	,	after	a	twenty	years
和	一个	人	寻找	他自己	不料	在	深的	水	,	后	一个	二十	年

- [rest] [frɒm; frəm] ['swɪmɪŋ] ,

'	rest	from	swimming	,
-	休息	从	游泳	,

一个人时隔二十年没游泳，却意外地发现自己身处深水之中。

[wɪl] [straɪk] [aʊt] [æz; əz] ['nætʃ(ə)rəli] [ænd; ənd] ['ʃʊəli; 'ʃɔ:li] , [ænd; ənd] [wɪð] ['lɪt(ə)l] [mɔ:(r)] ['efət] ,

will	strike	out	as	naturally	and	surely	,	and	with	little	more	effort	,
将要	罢工	出去	作为	自然	和	一定	,	和	和	小的	更多的	努力	,

会自然而然地、毫不费力地发起进攻，

[ðæn; ðən] [ɪf] [ðə; ði] ['præktɪs] [hæd; həd]['nevə(r)] [biːn] ['gɪv(ə)n][ʌp] .

than	if	the	practice	had	never	been	given	up	.
比	如果	这	实践	有	绝不	到过	给定	向上	.

如果从未放弃这种做法，情况就会好得多。

['rəʊɪŋ] - [men][ɑː(r); ə(r)]['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['swɪməz] , [ɔː(r)] [ðeɪ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] .

Rowing	-	men	are	usually	swimmers	,	or	they	ought	to	be	.
划船	-	男人	是	通常	游泳运动员	,	或者	他们	应该	到	是	.

赛艇运动员通常都是游泳健将，或者说他们应该是。

[tuː; tə] [ə'priːʃieɪt] ['rɪvə(r)][laɪf][wʌn][mʌst; məst][gəʊ][tuː; tə][bed] ['ɜːli] and33

To	appreciate	river	life	one	must	go	to	bed	early	and33
到	欣赏	河	生活	一	必须	去	到	床	早期的	and33

要想欣赏河边生活，就必须早睡早起。33

[get] [ʌp] ['ɜːli] ; [ten] [ə'klɑːk] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ðə; ði]['leɪtɪst]['aʊə(r)][æt; ət] [wɪtʃ] [tuː; tə] [tɜːn] [ɪn] ,

get	up	early	;	ten	o'clock	should	be	the	latest	hour	at	which	to	turn	in	,
得到	向上	早期的	;	十	点钟	应该	是	这	最新的	小时	在	哪个	到	转动	在	,

早起；最晚十点钟就应该睡觉。

[bʌt; bət]['ɑːftə(r)][æn; ən]['ekstrə][hɑːd] [deɪz] [pʊl] [ðə; ði] [ʃiːts] [wɪl] [biː; bi] ['welkəm] [baɪ][naɪn] .

but	after	an	extra	hard	day's	pull	the	sheets	will	be	welcome	by	nine	.
但	后	一个	额外的	难的	天	拉	这	纸张	将要	是	欢迎	经过	九	.

但经过一天的辛勤工作后，到了九点，你一定会迫不及待地想躺在床上休息。

[tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ] ['θʌrə] [fə'tiːg] [wʌn][mʌst; məst][duː; də][ə; eɪ][hɑːd] [deɪz] [wɜːk] [ɪn][ðə; ði]['əʊpən][eə(r)] .

To	enjoy	thorough	fatigue	one	must	do	a	hard	day's	work	in	the	open	air	.
到	享受	彻底	疲劳	一	必须	做	一个	难的	天	工作	在	这	打开	空气	.

要想体验彻底的疲惫，必须在户外进行一天的艰苦工作。

[ʌp] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [bɪ'taɪmz] , ['gɑːmənts] ['heɪstɪli] [dɔn] , [ə; eɪ] [ʃɑːp] [pʊl] [tuː; tə][ðə; ði] ['nɪərɪst] ['beɪðɪŋ] [pleɪs] ,

Up	in	the	morning	betimes	,	garments	hastily	donned	,	a	sharp	pull	to	the	nearest	bathing	place	,
向上	在	这	早晨	早点	,	服装	草草	穿戴	,	一个	锋利的	拉	到	这	最近的	洗澡	地方	,

清晨早早起床，匆匆穿好衣服，径直奔向最近的沐浴场所。

[weə(r)] [wʌn][kæn; kən][daɪv][ɪn][ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [dɪ'lɪʃəs] [swɪm] ,

where	one	can	dive	in	and	have	a	few	minutes	delicious	swim	,
在哪里	一	能	潜水	在	和	有	一个	很少	分钟	可口的	游泳	,

人们可以跳入水中，享受几分钟酣畅淋漓的游泳时光。

[ænd; ənd] [bæk] [tuː; tə] ['brekfəst] — [ænd; ənd] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['brekfəst] !

and	back	to	breakfast	—	and	such	a	breakfast	!
和	后退	到	早餐	—	和	这样的	一个	早餐	!

回到早餐环节——而且是一顿丰盛的早餐！

[ɔː(r)] ['pɒsəbli] [ðə; ði] [weɪ] [laɪz] [θruː] [ðə; ði] ['fiːldz] [weə(r)] [ðə; ði] [grɑːs] [ɪz] [niː] - [diːp] [ænd; ənd] ['sætʃəreɪtɪd] [wɪð] [rɪ'freʃɪŋ] [djuː] :

Or	possibly	the	way	lies	through	the	fields	where	the	grass	is	knee	-	deep	and	saturated	with	refreshing	dew	:
或者	可能	这	方式	谎言	通过	这	字段	在哪里	这	草	是	膝盖	-	深的	和	饱和	和	令人耳目一新	露	:

或许，通往目的地的路就在齐膝深的田野里，那里青草湿透，挂满了清爽的露水：

[ðen] [ɒf] [kʌm] ['ʃuːz] [ænd; ənd] [sɒks] , [ðə; ði] ['traʊzəz] [ɑː(r); ə(r)] [wel] [tʌkt] - [ʌp] , [ænd; ənd][wʌn] [gets] [wɒt] [ə; eɪ]['haɪdrəpæθ]

then	off	come	shoes	and	socks	,	the	trousers	are	well	tucked	-	up	,	and	one	gets	what	a	hydropath
然后	离开	来	鞋	和	袜子	,	这	裤子	是	出色地	塞进去	-	向上	,	和	一	获得	什么	一个	水路

然后脱掉鞋袜，裤子掖好，就得到了水疗师的待遇。

would34
would34

would34

['pɒsəbli] [tɜ:m] [ə; eɪ][leg] - [bæθ.bɑ:θ] — [ɪn] [rɪ'ælətɪ] [ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] , ['freɪgrənt] [dju:] - [bæθ.bɑ:θ] , [wɪtʃ]
possibly term a leg - bath — in reality a delicious , fragrant dew - bath , which
可能 学期 一个 腿 - 洗澡 — 在 现实 一个 可口的 , 香 露 - 洗澡 , 哪个
, [ðəʊ] [mɔ:(r)][ðæn; ðən] [ku:l] ,
, though more than cool ,
, 尽管 更多的 比 凉爽的 ,

或许可以称之为腿部浴——实际上是美味芬芳的露水浴，虽然非常凉爽，

[ɪz] ['maɪtɪli] [ɪn'dʒɔɪəb(ə)l][ænd; ənd]['nevə(r)] [si:m] [tu:; tə] [gɪv] [kəʊld] .
is mightily enjoyable and never seems to give cold .
是 非常 令人愉悦 和 绝不 似乎 到 给 寒冷的 .

非常美味，而且似乎永远不会变冷。

[ðə; ði] [dju:] - [bæθ.bɑ:θ] . -
The dew - bath . 35
这 露 - 洗澡 . -

露水浴。35

[smɔ:l] - [bəʊnd] [ænd; ənd] ['fleʃi] [p'ɜ:sənz] ['nætʃ(ə)rəli] [meɪk] [ðə; ði] [best] ['swɪmə(r)z] ,
Small - boned and fleshy persons naturally make the best swimmers ,
小的 - 骨 和 肉质的 人 自然 制作 这 最好的 游泳运动员 ,

骨架小、体型丰满的人天生就是游泳健将。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][mʌst; məst][nɒt][bi:; bi][sə'pəʊzd; sə'pəʊzɪd] [ðæt] [θɪn] ['pi:p(ə)l] ['kænɒt] [lɜ:n] [tu:; tə] [swɪm] ,
but it must not be supposed that thin people cannot learn to swim ,
但 它 必须 不是 是 据称 那 薄的 人们 不能 学习 到 游泳 ,
[ænd; ənd] [swɪm] [wel] .
and swim well .
和 游泳 出色地 .

但切不可认为瘦弱的人就学不会游泳，也学不会游好泳。

[ðə; ði]['raɪtə(r)] [wel] [ri'membə] ['si:ɪŋ] [wʌn] ['mɔ:nɪŋ] [æt; ət] [brɪlz] ['swɪmɪŋ] [bɑ:θs] , ['braɪtn] ,
The writer well remembers seeing one morning at Brill's swimming baths , Brighton ,
这 作家 出色地 记得 看到 一 早晨 在 布里尔的 游泳 浴室 , 布莱顿 ,

作者清楚地记得一天早上在布莱顿布里尔游泳池看到的情景：

[ə; eɪ] [jʌŋ] ['feləʊ] [hu:] [hæd; həd][dʒʌst] [stept] [frɒm; frəm][hɪz; ɪz] ['dresɪŋ] - [bɒks] ['redi] [fɔ:(r); fə(r)]
a young fellow who had just stepped from his dressing - box ready for
一个 年轻的 同伴 WHO 有 只是 步 从 他的 敷料 - 盒子 准备好 为了
[ə; eɪ] [plʌndʒ] .
a plunge .
一个 暴跌 .

一个刚从更衣室走出来，准备纵身一跃的年轻人。

[hi:; hi][wɒz; wəz] ['stændɪŋ] [weə(r)] [ðə; ði]['wɔ:tə(r)][ɪz] [dipɪst] ,
He was standing where the water is deepest ,
他 曾是 常设 在哪里 这 水 是 最深处 ,

他当时站在水最深的地方。

[ænd; ənd] [dʒʌdʒɪŋ] [baɪ][hɪz; ɪz] [ə'pɪərəns] [hi:; hi] ['lɪtərəli] [kʊd; kəd][nɒt][hæv; həv][hæd; həd][æn; ən]
and judging by his appearance he literally could not have had an
和 评判 经过 他的 外貌 他 字面上地 可以 不是 有 有 一个
[aʊns] [ɒv; əv] [fleʃ] [tu:; tə][speə(r)] .
ounce of flesh to spare .
盎司 的 肉 到 空闲的 .

从他的外表来看，他身上真的没有一丝肉可以舍弃。

[ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] [əb'sɜːd] [tuː; tə] [sə'pəʊz] [ðæt] [səʊ] [θɪn] [ə; eɪ][mæn][kʊd; kəd][swɪm] ,

It	was	absurd	to	suppose	that	so	thin	a	man	could	swim	,
它	曾是	荒诞	到	认为	那	所以	薄的	一个	男人	可以	游泳	,

认为如此瘦弱的人会游泳，这简直荒谬至极。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['muːvmənts] [wɜː(r); wə(r)] ['kjʊəriəsli] [wɒtʃt] .

and	his	movements	were	curiously	watched	.
和	他的	移动	是	奇怪的是	观看	.

他的一举一动都引来了人们的好奇关注。

['ɑːftə(r)] ['hezɪteɪtɪŋ] [æn; ən] ['ɪnstənt] , [ə'pærəntli] ['meʒərɪŋ] [ðə; ði][saɪz][ɒv; əv][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] ,

After	hesitating	an	instant	,	apparently	measuring	the	size	of	the	bath	,
后	犹豫不决	一个	立即的	,	显然	测量	这	尺寸	的	这	洗澡	,

犹豫片刻后，他似乎在评估浴缸的大小，

[hiː; hi] [ʃɒt] ['ɪntuː][ðə; ði]['wɔːtə(r)] [hed] [fɜːst][æz; əz] [ɪf] [prə'peld] [frɒm; frəm][ə; eɪ]['kætəpʌlt] ,

he	shot	into	the	water	head	first	as	if	propelled	from	a	catapult	,
他	射击	进入	这	水	头	第一的	作为	如果	推进	从	一个	弹射	,

他头朝下栽进水里，就像被弹射器发射出去一样。

[ænd; ənd] ['ʃɔːtli] [ˌriːə'piə] [hɑːf] - [wei] [ə'krɒs] [ðə; ði][bæθ.bɑːθ] , ['hævɪŋ] [swʌm] [ðə; ði] ['dɪstəns]

and	shortly	reappeared	half	-	way	across	the	bath	,	having	swum	the	distance
和	不久	再次出现	一半	-	方式	穿过	这	洗澡	,	拥有	游泳	这	距离

['ʌndə(r)]['wɔːtə(r)] ;

under	water	;
在下面	水	;

不久后，他从浴缸中央重新出现，原来他是潜泳游过来的。

[hiː; hi] [pruːvd] [hɪm'self][ə; eɪ] ['θʌrə] ['mɑːstə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['elɪmənt] .

he	proved	himself	a	thorough	master	of	the	element	.
他	已证实	他自己	一个	彻底	掌握	的	这	元素	.

他证明了自己是该元素的完全掌控者。

[ˌaɪ 'tiː] [ə'pɪəd] [ðæt] [ɔːl'ðəʊ] ['pæʃənətli] [fɒnd][ɒv; əv][ðə; ði]['wɔːtə(r)][hiː; hi][kʊd; kəd]['əʊnli] [kiːp]

It	appeared	that	although	passionately	fond	of	the	water	he	could	only	keep
它	出现	那	虽然	热情地	喜爱	的	这	水	他	可以	仅有的	保持

[hɪm'self] [ə'fləʊt][baɪ] ['kɒnstənt] ['mʌskjələ(r)] [ɪg'zɜːʃn] [ɒv; əv][bəuθ] [ɑːmz][ænd; ənd][legz] ;

himself	afloat	by	constant	muscular	exertion	of	both	arms	and	legs	;
他自己	漂浮	经过	持续的	肌肉发达的	用力	的	两个都	武器	和	腿	;

虽然他非常喜欢水，但他似乎只能通过不断用力活动双臂和双腿的肌肉来保持漂浮状态；

[hiː; hi][wɒz; wəz] [tuː] [θɪn] [tuː; tə] [fləʊt] ['nætʃ(ə)rəli] ,

he	was	too	thin	to	float	naturally	,
他	曾是	也	薄的	到	漂浮	自然	,

他太瘦了，无法自然漂浮。

[ænd; ənd][kʊd; kəd][nɒt]['ventʃə(r)][tuː; tə][swɪm] [aʊt][ə; eɪ]['greɪtə(r)] ['dɪstəns] [ðæn; ðən][hiː; hi][felt][ʃʊə(r)]

and	could	not	venture	to	swim	out	a	greater	distance	than	he	felt	sure
和	可以	不是	风险投资	到	游泳	出去	一个	更大的	距离	比	他	毛毡	当然

[ɒv; əv] ['kʌvərɪŋ] [ɒn][hɪz; ɪz] [rɪ'tɜːn] . -

of	covering	on	his	return	.	36
的	覆盖	在	他的	返回	.	-

他不敢冒险游出比他确信能够返回的距离更远的距离。36

[tjuˈɪʃ(ə)n][ɪn] ['swɪmɪŋ] [hæz; həz] [biːn] [fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm][taɪm][pɑːst] , [ænd; ənd][ɪz] [naʊ] ,

Tuition	in	swimming	has	been	for	some	time	past	,	and	is	now	,
学费	在	游泳	有	到过	为了	一些	时间	过去的	,	和	是	现在	,

游泳课已经开设一段时间了，现在.....

['gɪv(ə)n] [grə'tjuːɪtəsli] [ɪn] [taʊn] [baɪ][ðə; ði] ['lʌndən] ['swɪmɪŋ] [klʌb] ,

given	gratuitously	in	town	by	the	London	Swimming	Club	,
给定	免费	在	镇	经过	这	伦敦	游泳	俱乐部	,

由伦敦游泳俱乐部在镇上免费提供

[frɒm; frəm][ðə; ði] [ˌpɜːsəˈvɪərɪŋ] [ænd; ənd][ɪnˌθjuːziˈæstɪk] ['ɒnərəri] ['sekrət(ə)ri][ɒv; əv] [wɪtʃ] — ['mɪstə(r)] .

from	the	persevering	and	enthusiastic	Honorary	Secretary	of	which	—	Mr	.
从	这	坚持不懈	和	热情的	名誉	秘书	的	哪个	—	先生	.

[dʒeɪ] . ['gærət] ['eliət] , - ,

J	.	Garrett	Elliott	,	14	,
J	.	加勒特	埃利奥特	,	-	,

来自坚持不懈、热情洋溢的名誉秘书——J. Garrett Elliott 先生，14 岁

['fɪnzbəri] [skweə(r)] — [pə'tɪkjələz] [meɪ] [biː; bi] [əb'teɪnd] . -

Finsbury	Square	—	particulars	may	be	obtained	.	37
芬斯伯里	正方形	—	细节	可能	是	获得	.	-

芬斯伯里广场——详情可查阅。37

[nəʊts] .

NOTES	.
笔记	.

笔记。

['beɪðɪŋ] ['ɑːftə(r)] [hɑːd] ['eksəsaɪz] [mʌst; məst] [biː; bi] [ɪn'dʌldʒd] [ɪn] [dʒu'dɪʃəsli] : [ə; eɪ] [bæθ.bɑːθ] ['ɑːftə(r)]

Bathing	after	hard	exercise	must	be	indulged	in	judiciously	:	a	bath	after
洗澡	后	难的	锻炼	必须	是	沉溺其中	在	谨慎地	:	一个	洗澡	后

[ə; eɪ] [deɪz] ['ʃuːtɪŋ] [ɔː(r)] ['krɪkɪtɪŋ] ,

a	day's	shooting	or	cricketing	,
一个	天	射击	或者	板球	,

剧烈运动后洗澡要适度：比如，一天射击或板球运动后洗澡，

[ɔː(r)][æn; ən] [ˌɑːftə'nuːn] [æt; ət] [lɔːn] - ['tenɪs] — [tuː; tə][æn; ən] [ɪn'θjuːziæst] , [huː] ['riːəli] [pleɪz] ,

or	an	afternoon	at	lawn	-	tennis	—	to	an	enthusiast	,	who	really	plays	,
或者	一个	下午	在	草地	-	网球	—	到	一个	爱好者	,	WHO	真的	演出	,

或者，对于真正热爱网球的爱好者来说，在草地网球场上度过一个下午，

[baɪ][fɑː(r)][ðə; ði] [hɑːdɪst] [ænd; ənd][məʊst]['taɪərɪŋ] [fɔːm] [ɒv; əv] [ə'mjuːzmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] [θriː] — [ɪz]

by	far	the	hardest	and	most	tiring	form	of	amusement	of	the	three	—	is
经过	远的	这	最难	和	最多	令人疲惫	形式	的	娱乐	的	这	三	—	是

['plez(ə)nt] [ænd; ənd] [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ] ,

pleasant	and	invigorating	,
令人愉快的	和	令人精神振奋	,

三种娱乐方式中最难、最累人的莫过于此——但却令人愉悦且精神焕发。

[ænd; ənd]['betə(r)] [ˌʌndə'stʊd] [ðæn; ðən] [wen] [ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz][æn; ən]['ɑːtɪk(ə)l][ɒv; əv] [feɪθ] [ðæt] [tuː; tə]

and	better	understood	than	when	it	was	an	article	of	faith	that	to
和	更好的	理解	比	什么时候	它	曾是	一个	文章	的	信仰	那	到

[plʌndʒ] into38

plunge	into38
暴跌	into38

而且比以前作为一种信仰而更容易理解，即投入其中38

[kəʊld]['wɔːtə(r)] , [wen] ['hiːtɪd] , [wɒz; wəz]['ɔːlməʊst] [ɪ'kwɪvələnt] [tuː; tə] [kə'mɪtɪŋ] ['suːɪsaɪd] .

cold	water	,	when	heated	,	was	almost	equivalent	to	committing	suicide	.
寒冷的	水	,	什么时候	加热	,	曾是	几乎	相等的	到	提交	自杀	.

冷水加热后，几乎等同于自杀。

['aʊə(r)] ['grænd,mʌðə] [huː] [ə'dɒptɪd] [ðɪs] [vjuː] ,

Our	grandmothers	who	adopted	this	view	,
我们的	祖母们	WHO	已采用	这	看法	,

我们的祖母们就持有这种观点，

[wɜː(r); wə(r)] [nɒt] [laɪk] [sʌm; səm] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['prez(ə)nt] [ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [g'ɜːlz] ['edʒukeɪtɪd] [æt; ət]

were	not	like	some	of	the	present	generation	of	girls	educated	at
是	不是	喜欢	一些	的	这	展示	一代	的	女孩们	受过教育	在

['gɜːrtən] [ænd; ənd] ['zʊərɪk] ,

Girton	and	Zurich	,
吉尔顿	和	苏黎世	,

她们不像现在一些在格顿学院和苏黎世学院接受教育的女孩那样。

[ɔː(r)] [ðeɪ] [mait] [hæv; həv] [kɔːld] [tuː; tə] [maɪnd] ['hoʊmərz] ['græfɪk] [dɪ'skrɪpʃn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [nɒk'tɜːn(ə)l]

or	they	might	have	called	to	mind	Homer's	graphic	description	of	the	nocturnal
或者	他们	可能	有	称为	到	头脑	荷马	形象的	描述	的	这	夜

[ˌekspə'dɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [juː)'lisiːz] [ænd; ənd] ['dɑiəmiːd] [tuː; tə] [ðə; ði] ['trəʊdʒən] [kæmp] ,

expedition	of	Ulysses	and	Diomede	to	the	Trojan	camp	,
远征	的	尤利西斯	和	狄俄墨得斯	到	这	特洛伊木马	营	,

或者，他们可能会想起荷马对尤利西斯和狄俄墨得斯夜间突袭特洛伊营地的生动描述。

[ænd; ənd] [ðeə(r)] [rɪ'freʃɪŋ] [plʌndʒ] ['ɪntuː] [ðə; ði] [siː] [wen] [ðeɪ] [rɪ'tɜːnd] ['riːkɪŋ] [wɪð] [hiːt]

and	their	refreshing	plunge	into	the	sea	when	they	returned	reeking	with	heat
和	他们的	令人耳目一新	暴跌	进入	这	海	什么时候	他们	返回	臭气熏天	和	热

[ænd; ənd] ['mɔɪstʃə(r)] [frɒm; frəm] [ðeə(r)] [sək'sesf(ə)l] [reɪd] ;

and	moisture	from	their	successful	raid	;
和	水分	从	他们的	成功的	袭击	;

他们凯旋而归，浑身散发着劫掠后的热气和湿气，然后纵身跃入清凉的大海；

['sɜːt(ə)nli] [nʌn] [niːd] [fɪə(r)] [tuː; tə] ['fɒləʊ] [ðə; ði] [ɪg'zɑːmp(ə)l] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [æn; ən] [əʊld] ['səʊldʒə(r)] [æz; əz]

certainly	none	need	fear	to	follow	the	example	of	such	an	old	soldier	as
当然	没有任何	需要	害怕	到	跟随	这	例子	的	这样的	一个	老的	士兵	作为

[ðə; ði] ['kɔːʃəs] ['ɪθəkən] .

the	cautious	Ithacan	.
这	谨慎	伊萨卡	.

当然，任何人都不必害怕效仿像谨慎的伊萨卡老兵那样的榜样。

[ə; eɪ] [ˌmɪd'sʌmə(r)] [naɪts] [dɪp] . -

A	Midsummer	Night's	dip	.	39
一个	盛夏	夜晚	蘸	.	-

仲夏夜的畅饮。39

[ə; eɪ] [plʌndʒ] ['ɪntuː] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [wen] [wʌn] [ɪz] [wɔːm] [frɒm; frəm] ['eksəsaɪz] [ɪz] [ɪn'tenslɪ] ['greɪtf(ə)l] ,

A	plunge	into	cold	water	when	one	is	warm	from	exercise	is	intensely	grateful	,
一个	暴跌	进入	寒冷的	水	什么时候	一	是	温暖的	从	锻炼	是	强烈地	感激的	,

运动后浑身暖洋洋地跳进冰冷的水中，那种感觉真是妙不可言。

[ænd; ənd] [meɪ] [biː; bi] [ɪn'dʌldʒd] [ɪn] [wɪð] [ɪm'pjuːnəti] ['iːv(ə)n] [wen] [mʌtʃ] ['hiːtɪd] ,

and	may	be	indulged	in	with	impunity	even	when	much	heated	,
和	可能	是	沉溺其中	在	和	免责	甚至	什么时候	很多	加热	,

即使在情绪非常激动的情况下，也可以肆无忌惮地进行这些行为。

[prə'vaɪdɪd] [ðə; ði] [plʌndʒ] [biː; bi] ['teɪkən] [ðə; ði] ['məʊmənt] [ðə; ði] [kləʊðz] [ɑː(r); ə(r)] [rɪ'muːvd] ;

provided	the	plunge	be	taken	the	moment	the	clothes	are	removed	;
假如	这	暴跌	是	已采取	这	片刻	这	衣服	是	已移除	;

前提是脱掉衣服的那一刻就跳入水中；

[ðə; ði] ['deɪndʒə(r)] [ɪz] [ɪn] ['stændɪŋ] [ə'baʊt] [ɒn] [ðə; ði] [brɪŋk] , ['djʊərɪŋ] [wɪtʃ] [taɪm] [ðə; ði] ['bɒdi] ['ræpɪdlɪ]

the	danger	is	in	standing	about	on	the	brink	,	during	which	time	the	body	rapidly
这	危险	是	在	常设	关于	在	这	边缘	,	期间	哪个	时间	这	身体	快速

[kuːlz] ,

cools	,
冷却	,

危险在于站在悬崖边上，此时身体会迅速降温。

[ænd; ənd][kəʊld] [meɪ] [biː; bi]['teɪkən] .

and	cold	may	be	taken	.
和	寒冷的	可能	是	已采取	.

可能会感冒。

[ɔːl'ðəʊ] ['pɜːfɪktli] [seɪf] [tuː; tə] [plʌndʒ] ['ɪntuː][kəʊld]['wɔːtə(r)] , [nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] [mʌtʃ] [ðə; ði] ['bɒdi]

Although	perfectly	safe	to	plunge	into	cold	water	,	no	matter	how	much	the	body
虽然	完美	安全的	到	暴跌	进入	寒冷的	水	,	不	事情	如何	很多	这	身体

[meɪ] [biː; bi] ['hiːtɪd] ,

may	be	heated	,
可能	是	加热	,

即使身体温度很高，跳入冷水中也是完全安全的，

[keə(r)][mʌst; məst][biː; bi]['teɪkən][tuː; tə][ə'vɔɪd][ˌaɪ 'tiː] [ɪf] [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] ['fiːlɪŋz] [ɒv; əv] ['læsɪtjuːd]

care	must	be	taken	to	avoid	it	if	there	are	feelings	of	lassitude
关心	必须	是	已采取	到	避免	它	如果	那里	是	情怀	的	倦怠

[ænd; ənd] [ɪg'zɔːstʃən] ;

and	exhaustion	;
和	疲惫	;

如果感到疲倦乏力，就应该注意避免这样做；

[ðiːz] [ɑː(r); ə(r)][ʃʊə(r)] [saɪnz] [ɒv; əv]['əʊvə(r)] [fə'tiːg] ,

these	are	sure	signs	of	over	fatigue	,
这些	是	当然	标志	的	超过	疲劳	,

这些都是过度疲劳的明显迹象。

[ænd; ənd][ə; eɪ][kəʊld][bæθ.bɑːθ]['ʌndə(r)] [sʌtʃ] ['sɜːkəmstənsɪz] [ɪz][nɒt]['əʊnli] ['wiːkənɪŋ] , but40

and	a	cold	bath	under	such	circumstances	is	not	only	weakening	,	but40
和	一个	寒冷的	洗澡	在下面	这样的	情况	是	不是	仅有的	减弱	,	but40

在这种情况下，冷水浴不仅会削弱身体，而且40

[maɪt] [pruːv] ['æbsəluːtli] ['deɪndʒərəs] .

might	prove	absolutely	dangerous	.
可能	证明	绝对地	危险的	.

可能非常危险。

[ə; eɪ] [kəm'pliːt] [tʃeɪndʒ] [ɒv; əv] ['kləʊðɪŋ] [mʌst; məst][biː; bi] ['redi] , [bəuθ][fɔː(r); fə(r)] ['kʌmfət] ,

A	complete	change	of	clothing	must	be	ready	,	both	for	comfort	,
一个	完全的	改变	的	衣服	必须	是	准备好	,	两个都	为了	舒适	,

必须准备一套完整的换洗衣物，既是为了舒适，

[ænd; ənd][tuː; tə] [prɪ'vent] ['eni] [tʃɑːns] [ɒv; əv] ['teɪkɪŋ] [kəʊld] [θruː] ['pʊtɪŋ] [ɒn] [kləʊðz] ['rendəd]

and	to	prevent	any	chance	of	taking	cold	through	putting	on	clothes	rendered
和	到	防止	任何	机会	的	采取	寒冷的	通过	推杆	在	衣服	渲染

[dæmp][baɪ] ['priːviəs] ['eksəsaɪz] .

damp	by	previous	exercise	.
潮湿	经过	以前的	锻炼	.

并防止因穿着之前运动后潮湿的衣服而着凉。

[ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] - [bæθ.bɑːθ] [fɔːmz] [ə; eɪ] ['tɒlərəbli] [ʃʊə(r)]['ɪndeks][æz; əz][tuː; tə][ðə; ði]['mænə(r)][ɪn] [wɪtʃ]

The	morning	-	bath	forms	a	tolerably	sure	index	as	to	the	manner	in	which
这	早晨	-	洗澡	表格	一个	勉强可以接受	当然	指数	作为	到	这	方式	在	哪个

[ðə; ði] ['priːviəs] ['iːvnɪŋ] [hæz; həz] [biːn] [spent] .

the	previous	evening	has	been	spent	.
这	以前的	晚上	有	到过	花费	.

早晨的沐浴情况可以相当准确地反映出前一天晚上是如何度过的。

['mɔːnɪŋ] [ɪg'zɔːstʃən] , [ænd; ənd] [æn'tɪpəθi] [tuː; tə][kəʊld]['wɔːtə(r)] ,

Morning	exhaustion	,	and	antipathy	to	cold	water	,
早晨	疲惫	,	和	反感	到	寒冷的	水	,

早晨疲惫，以及对冷水的厌恶，

[meɪ] ['fɒləʊ] ['ɑːftə(r)][æn; ən] ['iːvnɪŋz] ['dɑːnsɪŋ] [wɪð] [ɪts] [ə'tendənt] [leɪt] ['aʊəz] ,

may	follow	after	an	evening's	dancing	with	its	attendant	late	hours	,
可能	跟随	后	一个	晚上	跳舞	和	它是	服务员	晚的	小时	,

可能是在晚上跳舞狂欢到深夜之后发生的。

[ænd; ənd]['neɪtʃə(r)] [wɪl] ['prɒbəbli] ['prəʊtest] [ə'genst] [tuː] [greɪt] [ə; eɪ] [ʃɒk] :

and	nature	will	probably	protest	against	too	great	a	shock	:
和	自然	将要	大概	反对	反对	也	伟大的	一个	震惊	:

大自然可能会对过大的冲击提出抗议：

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi][əd'vaɪzəb(ə)l][tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði][kəʊld][bæθ.bɑːθ][frɒm; frəm][faɪv][tuː; tə][ten] [dɪ'griːz]

it	will	be	advisable	to	take	the	cold	bath	from	five	to	ten	degrees
它	将要	是	建议	到	拿	这	寒冷的	洗澡	从	五	到	十	学位

['wɔːmə(r)][ðæn; ðən]['juːʒuəl] ,

warmer	than	usual	,
更温暖	比	通常	,

建议冷水浴的温度比平时高5到10度。

[ɔː(r)][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [dɪ'fɜːd] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] ['aʊəz] . -

or	it	may	be	deferred	two	or	three	hours	.	41
或者	它	可能	是	延期	二	或者	三	小时	.	-

或者可以推迟两到三个小时。[41]

[ðə; ði] [mʌtʃ] [vekst] ['kwestʃən] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði][ədˌvaɪzə'bɪlətɪ][ɒv; əv] [kən'tɪnjʊɪŋ] [ðə; ði][bæθ.bɑːθ]

The	much	vexed	question	as	to	the	advisability	of	continuing	the	bath
这	很多	烦恼	问题	作为	到	这	建议性	的	继续	这	洗澡

[θruː] [ə; eɪ][sɪ'vɪə(r)][ænd; ənd] [prə'lɒŋd] ,

through	a	severe	and	prolonged	,
通过	一个	严重	和	延长	,

关于在严重且长时间的感冒期间是否应该继续洗澡，这是一个备受争议的问题。

[ɔː(r)]['iːv(ə)n][æn; ən]['ɔːd(ə)n(ə)ri]['wɪntə(r)] , [mʌst; məst][biː; bi][left]['əʊpən] ,

or	even	an	ordinary	winter	,	must	be	left	open	,
或者	甚至	一个	普通的	冬天	,	必须	是	左边	打开	,

甚至普通的冬天，也必须保持开放状态。

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt]['əʊnli][ʌnəd'vaɪzəb(ə)l][bʌt; bət] ['æbsəluːtli] [ɪm'pɒsəb(ə)l][tuː; tə] [leɪ] [daʊn] [fɪkst] [ruːlz]

as	it	is	not	only	unadvisable	but	absolutely	impossible	to	lay	down	fixed	rules
作为	它	是	不是	仅有的	不建议	但	绝对地	不可能的	到	躺	向下	固定的	规则

.

:

.

因为制定固定规则不仅不明智，而且绝对不可能。

[iːtʃ] ['beɪðə(r)][mʌst; məst][biː; bi] ['gaɪdɪd] [ɪn'taɪəli] [baɪ][hɪz; ɪz] [əʊn] [steɪt] [ɒv; əv] [helθ] [ænd; ənd] [sens]

Each	bather	must	be	guided	entirely	by	his	own	state	of	health	and	sense
每个	沐浴者	必须	是	引导	完全	经过	他的	自己的	状态	的	健康	和	感觉

[ɒv; əv][vaɪ'tæləti] .

of	vitality	.
的	活力	.

每个沐浴者都必须完全根据自身的健康状况和活力来决定。

['iːv(ə)n] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] [wel] - [tuː; tə] - [duː; də] ,

Even	among	the	well	-	to	-	do	,
甚至	之中	这	出色地	-	到	-	做	,

即使在富裕阶层中，

[ðə; ði][bæθ.bɑ:θ][ɪz][baɪ][nəʊ] [mi:nz] [səʊ][ˌju:nɪ'vɜ:s(ə)l][ɔ:(r)][səʊ] [wel] [ə'pri:ʃieɪtɪd] [æz; əz] [mait] [bi:; bi]

the	bath	is	by	no	means	so	universal	or	so	well	appreciated	as	might	be
这	洗澡	是	经过	不	方法	所以	普遍的	或者	所以	出色地	感谢	作为	可能	是

[dɪ'zaɪəd] ,

desired	,
想要的	,

沐浴远未达到人们所期望的普及程度和受欢迎程度。

[ðə; ði] ['deɪli] ['θʌrə] [ə'blu:ʃ(ə)n] ['bi:ɪŋ] [lʊkt] [ə'pɒn][baɪ] [tu:] ['meni] [æz; əz][ə; eɪ] [ˌnesə'serəli]

the	daily	thorough	ablution	being	looked	upon	by	too	many	as	a	necessarily
这	日常的	彻底	沐浴	存在	看起来	之上	经过	也	许多	作为	一个	一定

[ʌn'plez(ə)nt] ['prəʊses][tu:; tə][bi:; bi] [ʃʌnd] [ɔ:(r)] [ˌsu:pə'fɪʃəli] ['hʌrid] [θru:] ,

unpleasant	process	to	be	shunned	or	superficially	hurried	through	,
令人不快的	过程	到	是	被排斥	或者	表面上	慌忙	通过	,

太多人把每天彻底的洗漱视为一种令人不快的、应该回避或草草了事的过程。

[wɪð] [nəʊ][ɪn'dʒɔɪmənt][ænd; ənd] little42

with	no	enjoyment	and	little42
和	不	享受	和	little42

没有乐趣，而且 little42

[əd'vɑ:ntɪdʒ] : ['θʌrə] [ə'blu:ʃ(ə)n][ɪn][ðə; ði] [fɔ:m] [ɒv; əv][ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑ:θ][ɪz][æn; ən] ['æbsəlu:t]

advantage	:	thorough	ablution	in	the	form	of	the	Soap	-	bath	is	an	absolute
优势	:	彻底	沐浴	在	这	形式	的	这	肥皂	-	洗澡	是	一个	绝对

['lʌkʃəri] ,

luxury	,
奢华	,

优点：彻底的沐浴，比如肥皂浴，是一种绝对的奢侈享受。

[ænd; ənd][mɔ:r'əʊvə(r)][ɪz] ['fɒləʊd] [baɪ][æn; ən] [ɪ'mi:diət] [ɪn'kri:s] [ɒv; əv] [helθ] , [streŋθ] [ænd; ənd]

and	moreover	is	followed	by	an	immediate	increase	of	health	,	strength	and
和	而且	是	随后	经过	一个	即时	增加	的	健康	,	力量	和

['ment(ə)l]['vɪgə(r)] .

mental	vigour	.
精神的	活力	.

而且，随后健康状况、力量和精神活力都会立即得到提升。

[ðə; ði]['praɪmərɪ]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt][ɒv; əv] ['teɪkɪŋ] [ə; eɪ][bæθ.bɑ:θ][ɪz] ['klenlinəs] ,

The	primary	object	of	taking	a	bath	is	cleanliness	,
这	基本的	目的	的	采取	一个	洗澡	是	清洁	,

洗澡的主要目的是为了清洁。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [naʊ] ['betə(r)] [ˌʌndə'stʊd] [ðæt] [ðə; ði][mɪə(r)][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][kəʊld]['wɔ:tə(r)][tu:; tə]

and	it	is	now	better	understood	that	the	mere	application	of	cold	water	to
和	它	是	现在	更好的	理解	那	这	仅仅	应用	的	寒冷的	水	到

[ðə; ði][skɪn] [dʌz] [nɒt] [klenz] ,

the	skin	does	not	cleanse	,
这	皮肤	做	不是	洁净	,

现在人们更清楚地认识到，仅仅用冷水冲洗皮肤并不能起到清洁作用。

[bʌt; bət] ['mɪəli] [kləuziz][ðə; ði] [pɔ:rz] ,

but	merely	closes	the	pores	,
但	仅仅	关闭	这	毛孔	,

但它只是闭合毛孔而已。

[ðə; ði]['ɑ:ftə(r)] ['vɪgərəs] [ju:z][ɒv; əv] ['taʊəlz] ['du:ɪŋ] [səʊ] [stɪl] ['fɜ:ðə(r)] [baɪ] ['rʌbɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [ɪm'pjʊrəti]

the	after	vigorous	use	of	towels	doing	so	still	further	by	rubbing	in	the	impurities
这	后	蓬勃	使用	的	毛巾	正在做	所以	仍然	更远	经过	擦	在	这	杂质

[ænd; ənd]['nætʃ(ə)rəl] [sɪ'kriʃən] [ɒv; əv][ðə; ði][skɪn] .

and	natural	secretions	of	the	skin	.
和	自然的	分泌物	的	这	皮肤	.

用力擦拭后，还会进一步将皮肤上的杂质和自然分泌物揉搓进去。

['klenlinəs] [ɪn] [kə'nekʃn] [wɪð] [ðə; ði][bæθ.bɑ:θ][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['strɪktli] [ɪn'fɔ:st] :

Cleanliness	in	connection	with	the	bath	should	be	strictly	enforced	:
清洁	在	联系	和	这	洗澡	应该	是	严格	强制执行	:

与浴室相关的清洁卫生必须严格执行:

[ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [kli:nd] [ænd; ənd][draɪd] ['deɪli] and43

it	should	be	cleaned	and	dried	daily	and43
它	应该	是	已清洗	和	干燥	日常的	and43

应该每天清洗并晾干。43

[ə'keɪʒnəli] ['skrʌbɪd] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['wɒʃɪŋ] [glʌv] [wel] [rɪnst] ['ɑ:ftə(r)][ju:z] .

occasionally	scrubbed	,	and	the	washing	glove	well	rinsed	after	use	.
偶尔	擦洗过	,	和	这	洗涤	手套	出色地	冲洗干净	后	使用	.

偶尔擦洗，使用后将洗衣手套彻底冲洗干净。

[ðə; ði] ['delɪkətli] - [sɒft] [skɪn][ɒv; əv] [i'dʒɪpʃn] ['wɪmɪn] [ɪz] [sed] [tu:; tə][bi:; bi] [prə'dju:st] [baɪ][ðə; ði]

The	delicately	-	soft	skin	of	Egyptian	women	is	said	to	be	produced	by	the
这	轻柔地	-	柔软的	皮肤	的	埃及人	女性	是	说	到	是	生产	经过	这

[hə'bɪtʃuəl][ju:z][ɒv; əv][ðə; ði] ['lu:fə] ,

habitual	use	of	the	loofah	,
习惯性的	使用	的	这	丝瓜络	,

据说埃及女性柔嫩的肌肤是由于她们经常使用丝瓜络而形成的。

[ə; eɪ] ['faɪbrəs] [fleʃ] - [glʌv] ['wəʊv(ə)n][baɪ] [deɪm] ['neɪtʃə(r)] ,

a	fibrous	flesh	-	glove	woven	by	Dame	Nature	,
一个	纤维状的	肉	-	手套	编织	经过	贵妇人	自然	,

大自然女神编织的纤维肉手套

[ðə; ði][ju:z][ɒv; əv] [wɪtʃ] [ɪz][tu:; tə][bi:; bi] [kə'mend] [fɔ:(r); fə(r)]['faɪnəli] ['klenzɪŋ] [ðə; ði][skɪn]['ɑ:ftə(r)]

the	use	of	which	is	to	be	commended	for	finally	cleansing	the	skin	after
这	使用	的	哪个	是	到	是	赞扬	为了	最后	清洁	这	皮肤	后

[ðə; ði][səʊp][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] [wɪð] [ðə; ði]['ɔ:d(ə)n(ə)ri] ['wɒʃɪŋ] [glʌv] .

the	soap	application	with	the	ordinary	washing	glove	.
这	肥皂	应用	和	这	普通的	洗涤	手套	.

值得称赞的是，在使用普通洗脸手套涂抹肥皂后，再用它彻底清洁皮肤。

[ðə; ði] ['lu:fə] [nɒt]['əʊnli] ['redɪli] [rɪ'mu:vz] ['evri] ['pɑ:tɪk(ə)l][ɒv; əv][səʊp] , [bʌt; bət][ækts][æz; əz][ə; eɪ]

The	loofah	not	only	readily	removes	every	particle	of	soap	,	but	acts	as	a
这	丝瓜络	不是	仅有的	容易	移除	每一个	粒子	的	肥皂	,	但	行为	作为	一个

['maɪldli] [ɪn'vɪgəreɪtɪŋ] [fleʃ] - [glʌv] ,

mildly	invigorating	flesh	-	glove	,
轻微地	令人精神振奋	肉	-	手套	,

丝瓜络不仅能轻松去除所有肥皂残留，还能起到轻微提神醒脑的作用。

[ɪn'kri:sɪz; 'ɪŋkri:sɪz][ðə; ði] ['sʌplnəs] [ɒv; əv][ðə; ði][skɪn][ɪn][ə; eɪ] [mɑ:kt] [dɪ'gri:] ,

increases	the	suppleness	of	the	skin	in	a	marked	degree	,
增加	这	柔韧性	的	这	皮肤	在	一个	标记	程度	,

显著提高皮肤的柔韧性，

[ænd; ənd][mɔ:r'əʊvə(r)] [pə'zesɪz] [ðə; ði] ['hæpi] ['fæk(ə)lti][ɒv; əv] [kəm'pli:tli] ['rɪnsɪŋ] [ɪt'self][ðə; ði]

and	moreover	possesses	the	happy	faculty	of	completely	rinsing	itself	the
和	而且	拥有	这	快乐的	学院	的	完全地	漂洗	本身	这

['məʊmənt][ˌaɪ 'ti:] is44

moment	it	is44
片刻	它	is44

而且它还拥有令人愉悦的能力，即一旦44岁，就能彻底冲洗干净自己。

[dip] ['ɪntu:]['wɔ:tə(r)] .

dipped	into	water	.
浸入	进入	水	.

浸入水中。

[sʌm; səm] [p'ɜːsənz] [dɪ'skɑːd] [ðə; ði] ['wɒʃɪŋ] [glʌv] [ˌɔːltə'geðə(r)] ,
Some **persons** **discard** **the** **washing** **glove** **altogether** **,**
一些 人 丢弃 这 洗涤 手套 共 ,

有些人干脆把洗衣手套扔掉。

[ænd; ənd] [juːz] [ə; eɪ] ['luːfə] [fɔː(r); fə(r)] [ə'plaɪɪŋ] [ðə; ði] [səʊp] [tuː; tə] [ðə; ði] ['bɒdi] :
and **use** **a** **loofah** **for** **applying** **the** **soap** **to** **the** **body** **:**
和 使用 一个 丝瓜络 为了 申请 这 肥皂 到 这 身体 :

并用丝瓜络将肥皂涂抹在身上:

['luːfə] [ɑː(r); ə(r)] [ɒv; əv] ['dɪfrənt] [dɪ'griːz] [ɒv; əv] ['tekstʃə(r)] , [ænd; ənd] [wen] [ðʌs] [juːst] ,
loofahs **are** **of** **different** **degrees** **of** **texture** **,** **and** **when** **thus** **used** **,**
丝瓜络 是 的 不同的 学位 的 质地 , 和 什么时候 因此 用过的 ,

丝瓜络的质地各不相同，因此在使用时，

[ə; eɪ] [faɪn] [kləʊz] ['kwɒlətɪ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [sɪ'lektɪd] .
a **fine** **close** **quality** **should** **be** **selected** **.**
一个 美好的 关闭 质量 应该 是 已选 .

应选择质量优良的近距离观察对象。

[ðə; ði] [spʌndʒ] ['ɑːftə(r)] [juːz] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [dip] [ɪn] [kliːn] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [prest] [aʊt] — [nɒt]
The **sponge** **after** **use** **should** **be** **dipped** **in** **clean** **water** **and** **pressed** **out** **—** **not**
这 海绵 后 使用 应该 是 浸入 在 干净的 水 和 按下 出去 — 不是
[rʌŋ] ,
wrung **,**
拧干 ,

使用后的海绵应浸入清水中并按压出水——不要拧干。

[wɪtʃ] [tend] [tuː; tə] [teə(r); tɪə] [ˌaɪ 'tiː] — [æz; əz] ['nɪəli] [draɪ] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] : [ɪf] [hə'bɪtʃuəli] [left]
which **tends** **to** **tear** **it** **—** **as** **nearly** **dry** **as** **possible** **:** **if** **habitually** **left**
哪个 倾向于 到 撕 它 — 作为 几乎 干燥 作为 可能的 : 如果 习惯性地 左边
[tʃɑːdʒd] [wɪð] ['wɔːtə(r)] ,
charged **with** **water** **,**
带电 和 水 ,

这往往会撕裂它——尽可能保持干燥：如果经常让它充满水，

[ɔː(r)] — [æz; əz] ['sʌmtaɪmz] [dʌn] [wɪð] [ə; eɪ] [veɪg] [aɪ'dɪə] [ɒv; əv] ['swiːtənɪŋ] — [pʊt] [aʊt] [wet] [ɪn] [ðə; ði]
or **—** **as** **sometimes** **done** **with** **a** **vague** **idea** **of** **sweetening** **—** **put** **out** **wet** **in** **the**
或者 — 作为 有时 完毕 和 一个 模糊的 主意 的 甜味剂 — 放 出去 湿的 在 这
[sʌn] [tuː; tə] [draɪ] ,
sun **to** **dry** **,**
太阳 到 干燥 ,

或者——有时为了增加甜味而采取的做法——将湿漉漉的东西放在阳光下晒干，

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [nɒt] ['əʊnli] [rɒt] ['kwɪkli] [bʌt; bət] ['prɒbəbli] [smel] [ə'fensɪvli] , [ænd; ənd] ['iːv(ə)n] [bɪ'kʌm]
it **will** **not** **only** **rot** **quickly** **but** **probably** **smell** **offensively** **,** **and** **even** **become**
它 将要 不是 仅有的 腐烂 迅速地 但 大概 闻 进攻 , 和 甚至 变得
[ʌn'plez(ə)nt] [tuː; tə] [ðə; ði] [tʌtʃ] .
unpleasant **to** **the** **touch** **.**
令人不快的 到 这 触碰 .

它不仅会很快腐烂，而且可能会散发出难闻的气味，甚至摸起来也会让人感到不适。

[tuː; tə] [rɪ'stɔː(r)] [ɪts] ['swiːtnəs] , [ðə; ði] [spʌndʒ] should45
To **restore** **its** **sweetness** **,** **the** **sponge** **should45**
到 恢复 它是 甜味 , 这 海绵 should45

为了恢复其甜味，海绵蛋糕应该45

[biː; bi] [pleɪst] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [deɪ] [ɔː(r)][səʊ][ɪn][ə; eɪ]['beɪs(ə)n][ɒv; əv]['wɔːtə(r)][ɪn] [wɪtʃ] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [piːs]
be placed for a day or so in a basin of water in which a large piece
是 放置 为了 一个 天 或者 所以 在 一个 盆地 的 水 在 哪个 一个 大的 片
[ɒv; əv] ['wɒʃɪŋ] ['səʊdə][hæz; həz] [biːn] [dɪ'zɒlvd] :
of washing soda has been dissolved :
的 洗涤 苏打 有 到过 溶解 :

将一块大块纯碱溶解在水中，浸泡一天左右：

[ðə; ði]['wɔːtə(r)][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [tʃeɪndʒd] [wʌns][ɔː(r)] [twaɪs] , [ɔː(r)] ['ɒf(tə)n] [ɪf] ['nesəsəri] ,
the water should be changed once or twice , or oftener if necessary ,
这 水 应该 是 已更改 一次 或者 两次 , 或者 更频繁 如果 必要的 ,

水应该换一到两次，必要时可以更频繁地换水。

[ænd; ənd][ðə; ði] [spʌndʒ] [wel] [skwiːzd] [aʊt] [iːtʃ] [taɪm] .
and the sponge well squeezed out each time .
和 这 海绵 出色地 挤压 出去 每个 时间 .

每次都要把海绵里的水挤干。

[ə; eɪ] [wɜːd] [ə'baʊt][ðə; ði][səʊp] : — [ðə; ði][best] , [pə'hæps] , [ɪz][ðæt] [nəʊn] [æz; əz] " [dʒɒn] [naɪts]
A word about the soap : — the best , perhaps , is that known as " John Knight's
一个 单词 关于 这 肥皂 : — 这 最好的 , 也许 , 是 那 已知 作为 " 约翰 骑士的
['prɪmrəʊz] ,
Primrose ,
报春花 ,

关于肥皂的一点说明：——也许最好的肥皂是被称为"约翰·奈特的报春花"的肥皂。

" [æn; ən]['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['jeləʊ] [səʊp] , [swiːt] [ænd; ənd] [saʊnd] ,
" an ordinary yellow soap , sweet and sound ,
" 一个 普通的 黄色的 肥皂 , 甜的 和 声音 ,

一块普通的黄色肥皂，味道香甜，质地柔软。

[ænd; ənd] [ə'pærəntli] [kən'teɪnɪŋ] [nʌn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɒrən] ['mætə(r)] ['sʌmtaɪmz] [faʊnd] [ɪn] [səʊps]
and apparently containing none of the foreign matter sometimes found in soaps
和 显然 包含 没有任何 的 这 外国的 事情 有时 成立 在 肥皂
[ɒv; əv][ə; eɪ] ['kɒmənə(r)] [ænd; ənd] [tʃiːpə] [dɪ'skrɪpʃn] .
of a commoner and cheaper description .
的 一个 平民 和 更便宜 描述 .

而且显然不含普通廉价肥皂中偶尔发现的异物。

['sentɪd] [səʊp][mʌst; məst][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] , [ɪ'speʃəli] [fɔː(r); fə(r)]['juːzɪŋ] [hə'bɪtʃuəli] [ænd; ənd] ['lɪbərəli]
Scented soap must be avoided , especially for using habitually and liberally
香味 肥皂 必须 是 避免 , 尤其 为了 使用 习惯性地 和 慷慨地
['əʊvə(r)][ðə; ði] [həʊl] ['bɒdi] . -
over the whole body . 46
超过 这 所有的 身体 . -

应避免使用香皂，尤其不要经常大量用于全身。46

[dɪ'saɪdɪdli] [ʌn'plez(ə)nt] ['fiːlɪŋz] , [ɪn][sʌm; səm][keɪsɪz] [ə'maunt] [tuː; tə][ə; eɪ] ['pɒzətɪv] ['ləʊðɪŋ] ,
Decidedly unpleasant feelings , in some cases amounting to a positive loathing ,
绝对地 令人不快的 情怀 , 在 一些 案例 金额 到 一个 积极的 厌恶 ,

非常不愉快的感觉，在某些情况下甚至达到了厌恶的程度。

[ə'keɪʒnəli] ['fɒləʊ] [ðə; ði] [prɪ'lɪmɪnəri] ['wetɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [fiːt] [ɒn] ['stepɪŋ] ['ɪntuː][kəʊld]['wɔːtə(r)] :
occasionally follow the preliminary wetting of the feet on stepping into cold water :
偶尔 跟随 这 初步的 润湿 的 这 脚 在 步进 进入 寒冷的 水 :

有时，在踏入冷水之前，先将双脚弄湿：

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi]['teɪkən][fɔː(r); fə(r)]['grɑːntɪd] [ðæt] [sʌtʃ] [æn'tɪpəθi] [ɪz][baɪ][nəʊ] [miːnz] [ɪ'mædʒɪnəri] ,
it may be taken for granted that such antipathy is by no means imaginary ,
它 可能 是 已采取 为了 的确 那 这样的 反感 是 经过 不 方法 假想 ,

人们或许可以理所当然地认为，这种反感绝非凭空想象出来的。

[bʌt; bət] ['sɪmpli] ['neɪtʃərz] ['prəʊtest] .

but	simply	nature's	protest	.
但	简单地	自然的	反对	.

但这仅仅是大自然的抗议。

[ðə; ði][juːz][ɪz] [ˌrekə'mendɪd] , [ɪn][kən'dʒʌŋkʃ(ə)n] [wɪð] [ðə; ði] [spʌndʒ] - [bæθ.bɑːθ] ,

The	use	is	recommended	,	in	conjunction	with	the	Sponge	-	bath	,
这	使用	是	受到推崇的	,	在	连词	和	这	海绵	-	洗澡	,

建议与海绵浴配合使用。

[ɒv; əv][ə; eɪ] [brɔːd] [stuːl] (['hevɪli] ['weɪtɪd] [æt; ət][ðə; ði] ['bɒtəm] ,

of	a	broad	stool	(	heavily	weighted	at	the	bottom	,
的	一个	广阔	凳子	(	重度	加权	在	这	底部	,

宽大的凳子（底部加重，

[tuː; tə] [prɪ'vent] [rɪsk][ɒv; əv] [ʌp'setɪŋ]) ['kʌvəd] ['luːsli] [wɪð] ['kɑːpɪt] ,

to	prevent	risk	of	upsetting	)	covered	loosely	with	carpet	,
到	防止	风险	的	镦	)	涵盖	松散地	和	地毯	,

（为防止惊扰）用地毯松散地覆盖，

[ænd; ənd] [haɪ] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [riːtʃ] [ə'bʌv] [ðə; ði]['levə(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði]['wɔːtə(r)] [wen] [pleɪst] [ɪn][ðə; ði]

and	high	enough	to	reach	above	the	level	of	the	water	when	placed	in	the
和	高的	足够的	到	抵达	多于	这	等级	的	这	水	什么时候	放置	在	这

['mɪd(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] :

middle	of	the	bath	:
中间	的	这	洗澡	:

高度要足够高，放在浴缸中央时能高于水面：

[ðə; ði] [piːs] [ɒv; əv] ['kɑːpɪt] [meɪ] [biː; bi][draɪd] [iːtʃ] [deɪ] ['ɑːftə(r)][juːz] ;

the	piece	of	carpet	may	be	dried	each	day	after	use	;
这	片	的	地毯	可能	是	干燥	每个	天	后	使用	;

地毯使用后可每天晾干；

[ɔː(r)][ə; eɪ] [spʌndʒ] - [bæθ.bɑːθ] [meɪ] [biː; bi] ['redɪli] constructed47

or	a	Sponge	-	bath	may	be	readily	constructed47
或者	一个	海绵	-	洗澡	可能	是	容易	constructed47

或者可以很容易地搭建一个海绵浴池47

[wɪð] [ə; eɪ] [fɪkst] [reɪzd] ['sentə(r)][ɒv; əv]['met(ə)l] ['fɔːmɪŋ] [ə; eɪ] ['pɔːʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] ,

with	a	fixed	raised	centre	of	metal	forming	a	portion	of	the	bath	,
和	一个	固定的	提高	中心	的	金属	成型	一个	部分	的	这	洗澡	,

浴槽中心有一个固定的凸起金属部分，

[ðə; ði]['beɪðə(r)] ['stændɪŋ] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][wɜː(r); wə(r)][ɒn][æn; ən]['aɪlənd] :

the	bather	standing	as	it	were	on	an	island	:
这	沐浴者	常设	作为	它	是	在	一个	岛	:

沐浴者仿佛站在一座孤岛上：

[ðə; ði] [fiːt] [meɪ] [ðʌs] [æt; ət][fɜːst][biː; bi][kept][draɪ] ,

the	feet	may	thus	at	first	be	kept	dry	,
这	脚	可能	因此	在	第一的	是	保留	干燥	,

因此，脚部最初可以保持干燥。

[ænd; ənd][ðə; ði] [prɪ'lɪmɪnəri] [ʃɒk] [rɪ'siːvd] [ɒn][ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] ;

and	the	preliminary	shock	received	on	the	head	and	shoulders	;
和	这	初步的	震惊	已收到	在	这	头	和	肩膀	;

以及头部和肩部受到的初步冲击；

[p'ɜːsənz] [huː] [ɪn][dɪ'speə(r)][hæd; həd]['ɔːlməʊst]['gɪv(ə)n][ʌp][ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑːθ] ,

persons	who	in	despair	had	almost	given	up	the	Soap	-	bath	,
人	WHO	在	绝望	有	几乎	给定	向上	这	肥皂	-	洗澡	,

那些绝望到几乎放弃肥皂浴的人

[ɑː(r); ə(r)][baɪ] [ðɪs] [miːnz] [ɪnеɪbld] [tuː; tə][ɪn'dʒɔɪ][ˌaɪ 'tiː] [wɪ'ðaʊt] [dɪs'kʌmfət] .

are	by	this	means	enabled	to	enjoy	it	without	discomfort	.
是	经过	这	方法	已启用	到	享受	它	没有	不适	.

通过这种方式，人们可以毫无不适地享受它。

[ðə; ði] ['temprətʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɔːm] ['wɔːtə(r)] [wɪð] [ðə; ði][səʊp] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] [meɪ] ['veəri] [frɒm; frəm]

The	temperature	of	the	warm	water	with	the	soap	application	may	vary	from
这	温度	的	这	温暖的	水	和	这	肥皂	应用	可能	各不相同	从

- [tuː; tə] - ,

75	to	95	,
-	到	-	,

涂抹肥皂时使用的温水温度可能在75到95度之间。

[ɔː(r)]['iːv(ə)n] 100° ;

or	even	100°	;
或者	甚至	100°	;

甚至达到 100°;

[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi][hɒt] [ɪ'nʌf] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['beɪðə(r)][tuː; tə] [fiːl] [ˌaɪ 'tiː] ['θʌrəli] ['greɪtf(ə)l]

it	ought	to	be	hot	enough	for	the	bather	to	feel	it	thoroughly	grateful
它	应该	到	是	热的	足够的	为了	这	沐浴者	到	感觉	它	彻底	感激的

[ænd; ənd] ['kʌmfətɪŋ] .

and	comforting	.
和	令人感到安慰	.

水温应该足够高，让沐浴者感到无比舒适和愉悦。

[ðə; ði][kəʊld] [meɪ] ['veəri] [frɒm; frəm] - [tuː; tə] 70° ,

The	cold	may	vary	from	30	to	70°	,
这	寒冷的	可能	各不相同	从	-	到	70°	,

寒冷程度可能在30到70度之间。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [bɔːn] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [æz; əz] [greɪt] [ə; eɪ] [ʃɒk] will48

and	it	may	be	borne	in	mind	that	as	great	a	shock	will48
和	它	可能	是	出生	在	头脑	那	作为	伟大的	一个	震惊	will48

需要注意的是，巨大的冲击也会48

[biː; bi] [prə'djuːst] [wɪð] [ðə; ði]['haɪə(r)] ['temprətʃə(r)] [ɒn][æn; ən] [ɪn'fiːbld] [ɔː(r)] ['wiːkli] [ˌkɒnstɪ'tjuːʃ(ə)n] ,

be	produced	with	the	higher	temperature	on	an	enfeebled	or	weakly	constitution	,
是	生产	和	这	更高	温度	在	一个	虚弱的	或者	弱	宪法	,

在体质虚弱或较弱的人身上，以较高的温度进行生产，

[æz; əz] [wɪð] [ðə; ði]['ləʊə(r)][ɒn][ə; eɪ] [strɒŋ] [ænd; ənd][rəʊ'bʌst] :

as	with	the	lower	on	a	strong	and	robust	:
作为	和	这	降低	在	一个	强的	和	强壮的	:

就像在坚固耐用的地面上一样：

[ðə; ði]['beɪðə(r)][mʌst; məst][biː; bi] ['gaɪdɪd] [baɪ][hɪz; ɪz] [əʊn] ['fiːlɪŋz] .

the	bather	must	be	guided	by	his	own	feelings	.
这	沐浴者	必须	是	引导	经过	他的	自己的	情怀	.

沐浴者必须遵循自己的感觉。

[æz; əz][ə; eɪ] [rʌf] [gaɪd] [fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] [ɪn] ['mɒdərət] [helθ] ,

As	a	rough	guide	for	those	in	moderate	health	,
作为	一个	粗糙的	指导	为了	那些	在	缓和	健康	,

作为对健康状况中等人群的粗略指导，

90° [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [wɔːm] [ænd; ənd] 60° [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][kəʊld] [meɪ] [biː; bi]['teɪkən][æz; əz] [kən'viːniənt]

90°	for	the	warm	and	60°	for	the	cold	may	be	taken	as	convenient
90°	为了	这	温暖的	和	60°	为了	这	寒冷的	可能	是	已采取	作为	方便的

.

:

.

温暖时可取 90°，寒冷时可取 60°，两者取其方便。

['saɪprəs] — [weə(r)] [ʃɑːks] . -

Cyprus	—	ware	sharks	.	49
塞浦路斯	—	仓库	鲨鱼	.	-

塞浦路斯——商品贩子。49

[ðə; ði] [nə'sesəti] [ɒv; əv] ['getɪŋ] ['kwɪkli] ['əʊvə(r)][ðə; ði]['sekənd][ɔː(r)][kəʊld][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][mʌst; məst][biː; bi]

The	necessity	of	getting	quickly	over	the	second	or	cold	application	must	be
这	必要性	的	获得	迅速地	超过	这	第二	或者	寒冷的	应用	必须	是

['strɒŋli] [ɜːrdʒd] :

strongly	urged	:
强烈	敦促	:

必须强烈强调尽快完成第二次或冷敷的重要性:

[ɪn][ænd; ənd][aʊt] [ə'gen] [mʌst; məst][biː; bi][ðə; ði] [ruːl] [ænd; ənd][nɒt][ðə; ði] [ɪk'sepʃ(ə)n] .

in	and	out	again	must	be	the	rule	and	not	the	exception	.
在	和	出去	再次	必须	是	这	规则	和	不是	这	例外	.

反复进出应该是常态，而不是例外。

['eni] [wʌn] [meɪ] [əb'zɜːv] [wɒt] [teɪks] [pleɪs] [wen] [ðə; ði] ['bɒdi] [ɪz] [ɪ'mɜːst] [ɪn][kəʊld]['wɔːtə(r)] :

Any	one	may	observe	what	takes	place	when	the	body	is	immersed	in	cold	water	:
任何	一	可能	观察	什么	需要	地方	什么时候	这	身体	是	沉浸式	在	寒冷的	水	:

任何人都可以观察身体浸入冷水中时发生的情况:

[fɜːst] ['kɒmz] [ðə; ði] [ʃɑːp] , [hɑːf] - ['pliːzɪŋ] , [hɑːf] - ['peɪnf(ə)l][sen'seɪʃ(ə)n][ɒv; əv][kəʊld] ,

first	comes	the	sharp	,	half	-	pleasing	,	half	-	painful	sensation	of	cold	,
第一的	来	这	锋利的	,	一半	-	令人愉悦	,	一半	-	痛苦	感觉	的	寒冷的	,

首先是那种尖锐的、半愉悦半痛苦的寒冷感，

['ɔːlməʊst] [ɪ'miːdiətli] ['fɒləʊd] [baɪ][ə; eɪ] ['kɒnʃəsnəs] [ɒv; əv][ɪn'tɜːn(ə)l] [wɔːmθ] ,

almost	immediately	followed	by	a	consciousness	of	internal	warmth	,
几乎	立即地	随后	经过	一个	意识	的	内部的	温暖	,

几乎立刻，一种内心温暖的感觉油然而生。

[ðə; ði] [dju'reɪʃn] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [wɪl] [biː; bi][ɪn] [prə'pɔːʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði]['paʊə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [ˌɔːgənaɪ'zeɪʃn]

the	duration	of	which	will	be	in	proportion	to	the	power	of	the	organization
这	期间	的	哪个	将要	是	在	部分	到	这	力量	的	这	组织

[tuː; tə] [kiːp] [ʌp] [ðɪs] [ˌkaʊntə'ækʃən] .

to	keep	up	this	counteraction	.
到	保持	向上	这	反作用	.

其持续时间将与该组织维持这种反制措施的能力成正比。

[ðə; ði][kəʊld]['wɔːtə(r)] ['sləʊli] [bʌt; bət]['ʃʊəli; 'ʃɔːli] [əb'zɔːbs] [ænd; ənd]['ekstrækts; ɪk'strækts][ðə; ði] ['vaɪt(ə)l]

The	cold	water	slowly	but	surely	absorbs	and	extracts	the	vital
这	寒冷的	水	缓慢地	但	一定	吸收	和	提取物	这	必不可少的

[hiːt] ;

heat	;
热	;

冷水缓慢而稳定地吸收并带走人体必需的热量;

[ɪf] [ðə; ði][bæθ.bɑːθ][biː; bi][ˌʌn'djuːli] [prə'lɒŋd] , ['tʃɪlinəs] , ['ʃɪvərɪŋ] , ['nʌmnəs] , [ænd; ənd]

if	the	bath	be	unduly	prolonged	,	chilliness	,	shivering	,	numbness	,	and
如果	这	洗澡	是	过度	延长	,	寒冷	,	瑟瑟发抖	,	麻木	,	和

[ɪg'zɔːstʃən] ['fɒləʊ] ,

exhaustion	follow	,
疲惫	跟随	,

如果沐浴时间过长，就会出现畏寒、发抖、麻木和疲惫等症状。

[ænd; ənd] [ɔːl'ðəʊ] [ðə; ði] [ʌn'plez(ə)nt] ['sɪmptəmz] [wɪl] ['prɒbəbli] ['ʃɔːtli] [ˌdɪsə'pɪə(r)] ,

and	although	the	unpleasant	symptoms	will	probably	shortly	disappear	,
和	虽然	这	令人不快的	症状	将要	大概	不久	消失	,

虽然这些不适症状可能很快就会消失，

[ðə; ði]['beɪðə(r)] [wɪl] [hæv; həv] [lɒst] ['rɑːðə(r)][ðæn; ðən] [geɪnd] [ɪn] [pɔɪnt] [ɒv; əv] [helθ] .

the	bather	will	have	lost	rather	than	gained	in	point	of	health	.
这	沐浴者	将要	有	丢失的	相当	比	获得	在	观点	的	健康	.

沐浴者不仅没有获得健康益处，反而会损害健康。

[nəʊ]['nəʊʃ(ə)n][ɒv; əv] “ ['getɪŋ] [juːst] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] , ” [ɔː(r)][ɒv; əv] ['kʌltɪveɪtɪŋ] ['hɑːdinəs] [ænd; ənd]

No	notion	of	“	getting	used	to	it	,	”	or	of	cultivating	hardiness	and
不	概念	的	“	获得	用过的	到	它	,	”	或者	的	耕作	耐寒性	和

[ɪn'djʊərəns] ,

endurance	,
耐力	,

没有“习惯”的概念，也没有培养坚韧和忍耐力的概念。

[ʃʊd; ʃəd] [ɪn'djuːs][wʌn][tuː; tə]['ventʃə(r)][nɪə(r)][ðə; ði][steɪʤ] [kə'mensɪŋ] [wɪð] ['tʃɪlinəs] ; [baɪ][səʊ]['duːɪŋ]

should	induce	one	to	venture	near	the	stage	commencing	with	chilliness	;	by	so	doing
应该	诱导	一	到	风险投资	靠近	这	阶段	开始	和	寒冷	;	经过	所以	正在做

the50

the50
the50

应该会让人冒险靠近舞台，从寒冷开始；这样做50

[stɒk] [ɒv; əv] [helθ] [ɪz] ['weɪstɪd] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [ɪn'kriːst] :

stock	of	health	is	wasted	instead	of	increased	:
库存	的	健康	是	浪费	反而	的	增加	:

健康值没有增加，反而被浪费了：

[ðə; ði][mɪə(r)]['peɪʃ(ə)nt] [ɪn'djʊərəns] [ɒv; əv][kəʊld] ['kænɒt] ['pɒsəbli] [duː; də] [gʊd] ,

the	mere	patient	endurance	of	cold	cannot	possibly	do	good	,
这	仅仅	病人	耐力	的	寒冷的	不能	可能	做	好的	,

仅仅忍受寒冷是不可能带来任何好处的。

[ɔːl'ðəʊ] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [ʌn'kwestʃənəbli] [duː; də][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ɒv; əv] [hɑːm] .

although	it	may	unquestionably	do	a	great	deal	of	harm	.
虽然	它	可能	毫无疑问	做	一个	伟大的	交易	的	伤害	.

虽然这无疑会造成很大的危害。

['meni] [p'ɜːsənz] ['sʌfə(r)] [sɪ'vɪəli] [ɪn]['wɪntə(r)][frɒm; frəm][kəʊld] [fiːt] , [wɪð] [ðə; ði] [ə'tendənt] ['penəltiz]

Many	persons	suffer	severely	in	winter	from	cold	feet	,	with	the	attendant	penalties
许多	人	遭受	严重	在	冬天	从	寒冷的	脚	,	和	这	服务员	处罚

[ɒv; əv] ['tʃɪlbleɪnz] ,

of	chilblains	,
的	冻疮	,

许多人在冬季饱受脚冷之苦，并因此引发冻疮等并发症。

[k'əʊldz] , [sɔː(r)] [θrəʊt] , [ænd; ənd]['pɜːsən(ə)l] [dɪs'kʌmfət] .

colds	,	sore	throat	,	and	personal	discomfort	.
感冒	,	疮	喉	,	和	个人的	不适	.

感冒、喉咙痛和身体不适。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [nəʊn] [tuː; tə]['medɪk(ə)l][men] [ðæt] , [wen] [ðə; ði] [fiːt] [ɑː(r); ə(r)][kəʊld] ,

It	is	well	known	to	medical	men	that	,	when	the	feet	are	cold	,
它	是	出色地	已知	到	医疗的	男人	那	,	什么时候	这	脚	是	寒冷的	,

医学界人士都知道，当脚部冰冷时，

[ðə; ði] ['sɪstəm] [ɪz][fɑː(r)][mɔː(r)] ['redɪli] [ək'sesəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði] [ə'tæks] [ɒv; əv] [dɪ'ziːz] , [ænd; ənd][tuː; tə]

the	system	is	far	more	readily	accessible	to	the	attacks	of	disease	,	and	to
这	系统	是	远的	更多的	容易	可访问	到	这	攻击	的	疾病	,	和	到

[kiːp] [ðem; ðəm] [wɔːm] ,

keep	them	warm	,
保持	他们	温暖的	,

该系统更容易受到疾病的侵袭，为了保持温暖，

[mɔː(r)] [ɪ'speʃəli] ['djʊərɪŋ][ðə; ði] ['ɜːli] ['aʊəz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] [ænd; ənd]['ɑːftə(r)][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] ,

more	especially	during	the	early	hours	of	the	morning	and	after	the	bath	,
更多的	尤其	期间	这	早期的	小时	的	这	早晨	和	后	这	洗澡	,

尤其是在清晨和沐浴之后，

[ɪz] , [wɪð] [sʌm; səm] [p'ɜːsənz] , ['ɔːlməʊst][æn; ən] [ɪmˌpɒsə'bɪlətɪ] .

is	,	with	some	persons	,	almost	an	impossibility	.
是	,	和	一些	人	,	几乎	一个	不可能	.

对某些人来说，这几乎是不可能的。

['sɪŋəz] — [bəuθ]['æmətə(r)][ænd; ənd] [prə'feʃən(ə)l] — ['sʌfə(r)] , -

Singers	—	both	amateur	and	professional	—	suffer	,	51
歌手	—	两个都	业余	和	专业的	—	遭受	,	-

歌手——无论是业余的还是专业的——都深受其害，51

['sɜːt(ə)nli] [ɪn] [ðɪs] ['klaɪmət] , [mɔː(r)][ɔː(r)] [les] [sɪ'vɪəli] [frɒm; frəm] [ə'fekʃən] — ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [gɑːd]

certainly	in	this	climate	,	more	or	less	severely	from	affections	—	difficult	to	guard
当然	在	这	气候	,	更多的	或者	较少的	严重	从	情感	—	难的	到	警卫

[ə'genst] — [ɒv; əv][ðə; ði] [θrəʊt] ,

against	—	of	the	throat	,
反对	—	的	这	喉	,

在这种气候下，喉咙疾病（难以预防）的严重程度肯定会受到影响。

[ɪn'djuːst] [ɪn][ðə; ði][mə'dʒɒrətɪ][ɒv; əv][keɪsɪz][baɪ][kəʊld] , [wɪtʃ] [fɜːst] [ə'tæks] [ðə; ði] [iks'tremitis] .

induced	in	the	majority	of	cases	by	cold	,	which	first	attacks	the	extremities	.
诱导	在	这	多数	的	案例	经过	寒冷的	,	哪个	第一的	攻击	这	四肢	.

大多数情况下是由寒冷引起的，寒冷首先侵袭四肢。

[ɪn] ['leɪtlɪ] [kən'sʌltɪŋ] ['dɑːktə; draɪv] . [luː'ɛlɪn] ['tɒməs] ,

In	lately	consulting	Dr	.	Llewelyn	Thomas	,
在	最近	咨询	博士	.	卢埃林	托马斯	,

最近咨询了卢埃林·托马斯博士，

[hiː; hi] [sə'dʒestid] [æz; əz][ə; eɪ]['fjuːtʃə(r)] ['seɪfgɑːd] [ðə; ði] ['weərɪŋ] [ɒv; əv] ['ʃuːz] [ɔː(r)]['slɪpə(r)z] ([meɪd]

he	suggested	as	a	future	safeguard	the	wearing	of	shoes	or	slippers	(	made
他	建议	作为	一个	未来	保障	这	穿着	的	鞋	或者	拖鞋	(	制成

[baɪ] ['waɪtlɪ] ,

by	Whiteley	,
经过	怀特利	,

他建议，为了将来能够安全穿着鞋子或拖鞋（由怀特利制造），

[ɒv; əv] ['wɛstˌbɔːrn] [grəʊv]) [ɒv; əv][ə; eɪ] [dɪ'skrɪpʃn] ['kælkjuleɪtɪd][nɒt]['əʊnlɪ][tuː; tə] [rɪ'teɪn] [ðə; ði]

of	Westbourne	Grove	)	of	a	description	calculated	not	only	to	retain	the
的	韦斯特伯恩	树林	)	的	一个	描述	计算	不是	仅有的	到	保持	这

['nætʃ(ə)rəl] [hiːt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [bʌt; bət][tuː; tə] ['æbsəluːtlɪ] [ɪk'skluːd][kəʊld][ænd; ənd] [drɑːfts] .

natural	heat	of	the	body	but	to	absolutely	exclude	cold	and	draughts	.
自然的	热	的	这	身体	但	到	绝对地	排除	寒冷的	和	起草	.

西伯恩格罗夫）的描述不仅旨在保持身体的自然热量，而且完全排除寒冷和穿堂风。

[ðə; ði][mə'tɪərɪəl][ɪz][ə; eɪ] [dɑːk] [felt] , [laɪnd] [wɪð] [θɪk] [waɪt] [fɜː(r)] ;

The	material	is	a	dark	felt	,	lined	with	thick	white	fur	;
这	材料	是	一个	黑暗的	毛毡	,	衬里	和	厚的	白色的	毛皮	;

这种材料是深色毡布，内衬厚厚的白色毛皮；

[ðə; ði] ['ʃuːz] [ɑː(r); ə(r)]['əʊpən] [daʊn] [ðə; ði][saɪdz] , [bʌt; bət][ðə; ði]['oʊpənɪŋz][ɑː(r); ə(r)] ['hevɪlɪ] ['kʌvəd]

the	shoes	are	open	down	the	sides	,	but	the	openings	are	heavily	covered
这	鞋	是	打开	向下	这	侧面	,	但	这	开口	是	重度	涵盖

[wɪð] [ə; eɪ] [dɑːk] [fɜː(r)] ,

with	a	dark	fur	,
和	一个	黑暗的	毛皮	,

鞋子侧面是敞开的，但开口处厚厚地覆盖着一层深色毛皮。

[ɪ'fektʃuəli] excluding52

effectually	excluding52
有效地	excluding52

有效地排除52

[drɑ:fts] .

draughts	.
起草	.

通风口。

[ðeə(r)] [ɑ:(r); ə(r)][nəʊ]['leɪsɪz][ɔ:(r)] ['fɑ:snɪŋz] [ɒv; əv]['eni] [kaɪnd] ,

There	are	no	laces	or	fastenings	of	any	kind	,
那里	是	不	鞋带	或者	紧固件	的	任何	种类	,

没有任何鞋带或扣件。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['ʃu:z] [ɑ:(r); ə(r)] [slɪpt] [ɒn][ɔ:(r)] [ɒf] [ɪn][ə; eɪ]['məʊmənt] .

and	the	shoes	are	slipped	on	or	off	in	a	moment	.
和	这	鞋	是	滑倒了	在	或者	离开	在	一个	片刻	.

鞋子穿脱非常方便快捷。

[ˌaɪ 'ti:] [ni:d] [nɒt][bi:; bi][ɪ'mædʒɪnd] [ðæt] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði] ['deɪli] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ɒv; əv][kəʊld]['wɔ:tə(r)][ɪn]

It	need	not	be	imagined	that	because	the	daily	application	of	cold	water	in
它	需要	不是	是	想象	那	因为	这	日常的	应用	的	寒冷的	水	在

[ðə; ði][lʌg'ʒʊəriəs] [fɔ:m] [ɒv; əv][ðə; ði] [səʊp] - [bæθ.bɑ:θ][bi:; bi] ['strɒŋli] [ɜ:rdʒd] ,

the	luxurious	form	of	the	Soap	-	bath	be	strongly	urged	,
这	豪华	形式	的	这	肥皂	-	洗澡	是	强烈	敦促	,

无需想象，因为人们强烈提倡每天用冷水进行奢华的肥皂浴，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][dɪ'zaɪərəb(ə)l][tu:; tə][ɪ'njʊə(r)][ðə; ði] ['bɒdi] [ɪn][ðə; ði]['mænə(r)]['ædvəkeit, 'ædvəkət][æt; ət][ðə; ði]

it	is	desirable	to	inure	the	body	in	the	manner	advocated	at	the
它	是	理想	到	刺痛	这	身体	在	这	方式	倡导者	在	这

['ɜ:li] [pɑ:t] [ɒv; əv] [ðɪs] ['sentʃəri] ,

early	part	of	this	century	,
早期的	部分	的	这	世纪	,

最好按照本世纪初提倡的方式来强身健体。

[wen] [beə(r)] - [ni:d] ['lɪt(ə)l] ['tʃɪldrən] — [rəʊ'bʌst][ɔ:(r)] ['wi:kli] — [wɜ:(r); wə(r)][ɪk'spəʊzd] [ˌɪnsə'fɪʃntli]

when	bare	-	kneed	little	children	—	robust	or	weakly	—	were	exposed	insufficiently
什么时候	裸	-	膝盖	小的	孩子们	—	强壮的	或者	弱	—	是	裸露	不足

[kləʊðd] [tu:; tə][ðə; ði] [ɪn'klemənsi] [ɒv; əv][ðə; ði] ['weðə(r)] ['ʌndə(r)][ðə; ði][mɪ'steɪkən][aɪ'dɪə][ɒv; əv]

clothed	to	the	inclemency	of	the	weather	under	the	mistaken	idea	of
穿着衣服	到	这	宽恕	的	这	天气	在下面	这	错误	主意	的

['hɑ:dnɪŋ] [ðem; ðəm] — ['hɑ:dnɪŋ] [sʌm; səm] ,

hardening	them	—	hardening	some	,
硬化	他们	—	硬化	一些	,

当一些赤裸膝盖的小孩——无论强壮还是虚弱——因为误以为这样可以锻炼他们的体质，而衣着不足地暴露在恶劣的天气中时——有些小孩确实变得强壮了，

[nəʊ] [daʊt] , [bʌt; bət] ['kɪlɪŋ] [ə; eɪ] [greɪt] ['meni] [mɔ:(r)] .

no	doubt	,	but	killing	a	great	many	more	.
不	怀疑	,	但	杀	一个	伟大的	许多	更多的	.

毫无疑问，但也会造成更多人的死亡。

[ðə; ði]['paʊə(r)][tu:; tə] [rɪ'zɪst] [kəʊld] [mi:nz] [ðə; ði]['paʊə(r)][tu:; tə] [rɪ'zɪst] [dɪ'zi:z] , [ænd; ənd][tu:; tə] be53

The	power	to	resist	cold	means	the	power	to	resist	disease	,	and	to	be53
这	力量	到	抵抗	寒冷的	方法	这	力量	到	抵抗	疾病	,	和	到	be53

抵抗寒冷的能力意味着抵抗疾病的能力，并且能够53

[pru:f] [ə'genst] [ɪn'tens] [kəʊld] , [wʌn][mʌst; məst][nɒt]['əʊnli][bi:; bi] [wel] [fed] , [ænd; ənd] ['wɔ:mli] [klæd] ,

proof	against	intense	cold	,	one	must	not	only	be	well	fed	,	and	warmly	clad	,
证明	反对	激烈的	寒冷的	,	一	必须	不是	仅有的	是	出色地	美联储	,	和	热情地	覆膜	,

为了抵御严寒，不仅要吃饱穿暖，

[bʌt; bət] ['θʌrəli] [wɔ:m] [bɪ'fɔ:(r)][ɪk'spəʊʒə(r)][tu:; tə][ðə; ði][kəʊld] ['ætməsfɪə(r)] [aʊt][ɒv; əv] [dɔ:z] .

but	**thoroughly**	**warm**	**before**	**exposure**	**to**	**the**	**cold**	**atmosphere**	**out**	**of**	**doors**	**.**
但	彻底	温暖的	前	接触	到	这	寒冷的	气氛	出去	的	门	.

但接触室外寒冷空气之前，务必彻底暖和。

[prə'tektɪd] [baɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt] ['kləʊðɪŋ] , [ðə; ði] ['bɒdi] [ækts][æz; əz][ə; eɪ] [sɔ:t] [ɒv; əv][stɔ:(r)] - [haʊs] [ɒv; əv]

Protected	**by**	**sufficient**	**clothing**	**,**	**the**	**body**	**acts**	**as**	**a**	**sort**	**of**	**store**	**-**	**house**	**of**
受保护	经过	充足的	衣服	,	这	身体	行为	作为	一个	种类	的	店铺	-	房子	的

[hi:t] ,

heat	**,**
热	,

在衣物的充分保护下，人体就像一个储存热量的仓库。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [sə'fɪʃntli] [lɑ:dʒ] [stɒk] [ɒv; əv] [wɔ:mθ] [əb'zɔ:bd] [ɪn][ðə; ði] ['mɔ:nɪŋ] [wɪl] [lɑ:st][ɔ:l]

and	**a**	**sufficiently**	**large**	**stock**	**of**	**warmth**	**absorbed**	**in**	**the**	**morning**	**will**	**last**	**all**
和	一个	足够	大的	库存	的	温暖	吸收	在	这	早晨	将要	最后的	全部

[deɪ] ,

day	**,**
天	,

早上吸收的足够热量可以维持一整天。

[ænd; ənd] [freʃ] [sə'plaɪz] [wɪl] [bi:; bi] [drɔ:n] [frɒm; frəm][ðə; ði] [hi:t] - [prə'dju:sɪŋ] [fu:d] [kən'sju:md] .

and	**fresh**	**supplies**	**will**	**be**	**drawn**	**from**	**the**	**heat**	**-**	**producing**	**food**	**consumed**	**.**
和	新鲜的	补给品	将要	是	绘制	从	这	热	-	生产	食物	消耗	.

新鲜能量将从消耗的产热食物中获取。

[ə; eɪ] ['ʃɪvərɪŋ] [tʃaɪld] [sent] [aʊt] [ɒv; əv] [dɔ:z] [fɔ:(r); fə(r)]['vaɪələnt]['eksəsaɪz] [meɪ] ['sɜ:t(ə)nli] [get] [wɔ:m] ,

A	**shivering**	**child**	**sent**	**out**	**of**	**doors**	**for**	**violent**	**exercise**	**may**	**certainly**	**get**	**warm**	**,**
一个	瑟瑟发抖	孩子	发送	出去	的	门	为了	暴力	锻炼	可能	当然	得到	温暖的	,

一个瑟瑟发抖的孩子如果被送到户外进行剧烈运动，肯定会暖和起来。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [səʊ][æt; ət][ðə; ði] [ɪk'spens] [ɒv; əv][ɪts] [əʊn] ['vaɪt(ə)l] ['enədʒi] .

but	**it**	**does**	**so**	**at**	**the**	**expense**	**of**	**its**	**own**	**vital**	**energy**	**.**
但	它	做	所以	在	这	费用	的	它是	自己的	必不可少的	活力	.

但这样做是以消耗自身的生命能量为代价的。

[ðə; ði] [ɪ'senʃ(ə)l] [ðæt] [mʌst; məst][nɒt]['əʊnli][bi:; bi] [lʊkt] [fɔ:(r); fə(r)] , [bʌt; bət] ['pɒzətɪvli] [ænd; ənd]

The	**essential**	**that**	**must**	**not**	**only**	**be**	**looked**	**for**	**,**	**but**	**positively**	**and**
这	基本的	那	必须	不是	仅有的	是	看起来	为了	,	但	积极地	和

['ræpɪdli] [ə'teɪnd] ,

rapidly	**attained**	**,**
快速	已达到	,

必须寻找并且积极迅速地获得的关键要素，

[ɪz][ðə; ði] [ri'ækʃn] [frɒm; frəm] the54

is	**the**	**reaction**	**from**	**the54**
是	这	反应	从	the54

是来自54的反应

[ʃɒk] [prə'dju:st] [baɪ][ðə; ði][kəʊld]['wɔ:tə(r)] : [ðə; ði] [hɑ:t] [ɪz] ['æktɪvli] [ɪk'saɪtɪd] ,

shock	**produced**	**by**	**the**	**cold**	**water**	**:**	**the**	**heart**	**is**	**actively**	**excited**	**,**
震惊	生产	经过	这	寒冷的	水	:	这	心	是	积极	兴奋的	,

冷水带来的冲击：心脏剧烈兴奋。

[ænd; ənd][ðə; ði] [blʌd] [prə'peld] [wɪð] [ʌn'ju:ʒuəl] [fɔ:s] [θru:] [ðə; ði] ['sɪstəm] ; [ðə; ði] ['temprətʃə(r)]

and	**the**	**blood**	**propelled**	**with**	**unusual**	**force**	**through**	**the**	**system**	**;**	**the**	**temperature**
和	这	血	推进	和	异常	力量	通过	这	系统	;	这	温度

[ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] ['ræpɪdli]['raɪzɪz] ,

of	**the**	**body**	**rapidly**	**rises**	**,**
的	这	身体	快速	上升	,

血液以异常强劲的力量在体内奔涌；体温迅速升高。

[ænd; ənd][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl] [gləʊ] [ˌsjuːpə'viːn] , [ə'kʌmp(ə)nid] [wɪð] [mɪkst] ['fiːlɪŋz] [ɒv; əv] [ɪn'kriːst]

and	a	general	glow	supervenes	,	accompanied	with	mixed	feelings	of	increased
和	一个	一般的	辉光	超自然	,	伴随	和	混合	情怀	的	增加

[vaɪ'tæləti] , ['bɔɪənsi] [ænd; ənd] [ɪgˌzɪlə'reɪʃ(ə)n] ,

vitality	,	buoyancy	and	exhilaration	,
活力	,	浮力	和	兴奋	,

随后，全身容光焕发，同时伴随着活力、轻快和兴奋等复杂的感觉。

['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [dɪ'skraɪb] .

difficult	to	describe	.
难的	到	描述	.

难以描述。

[wɪð] [ðə; ði][nɒn] - [rəʊ'bʌst][ðə; ði] [steɪ] [ɪn][ðə; ði][kəʊld]['wɔːtə(r)][kæn; kən] ['hɑːdli] [biː; bi] [meɪd] [tuː] [ʃɔːt]

With	the	non	-	robust	the	stay	in	the	cold	water	can	hardly	be	made	too	short
和	这	非	-	强壮的	这	停留	在	这	寒冷的	水	能	几乎	是	制成	也	短的

:
:
:

对于体型不够健壮的人来说，在冷水中的停留时间很难缩短：

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [ʃɒk] [ɪz] [prə'djuːst] [frɒm; frəm][ðə; ði][fɜːst][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] ,

the	principal	shock	is	produced	from	the	first	application	,
这	主要的	震惊	是	生产	从	这	第一的	应用	,

主要冲击是由第一次应用产生的，

[ænd; ənd][ðə; ði] [ɪn'devə(r)] [ɔːt] ['rɑːðə(r)][tuː; tə][biː; bi][tuː; tə][get] [aʊt] [æz; əz] ['kwɪkli] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l]

and	the	endeavour	ought	rather	to	be	to	get	out	as	quickly	as	possible
和	这	努力	应该	相当	到	是	到	得到	出去	作为	迅速地	作为	可能的

,
,
,

因此，我们应该努力尽快脱身。

[ðæn; ðən][tuː; tə] [steɪ] [ɪn]['ʌndə(r)][ðə; ði][mɪ'steɪkən]['nəʊʃ(ə)n][ɒv; əv] [dɪ'raɪvɪŋ] [ɪn'kriːst] ['benɪfɪt] .

than	to	stay	in	under	the	mistaken	notion	of	deriving	increased	benefit	.
比	到	停留	在	在下面	这	错误	概念	的	推导	增加	益处	.

与其继续抱有获得更大利益的错误观念，不如另辟蹊径。

[ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] [steɪ] [biː; bi]['iːv(ə)n][ə; eɪ]['traɪf(ə)l] [tuː] [prə'lɒŋd] , the55

Should	the	stay	be	even	a	trifle	too	prolonged	,	the55
应该	这	停留	是	甚至	一个	琐事	也	延长	,	the55

如果停留时间哪怕稍微过长一点，55

[riˈækʃn] [wɪl] [biː; bi] [prəˈpɔːʃənətli] [sləʊ] , [ænd; ənd][baɪ][nəʊ] [miːnz] [səʊ] ['plez(ə)nt] ;

reaction	will	be	proportionately	slow	,	and	by	no	means	so	pleasant	;
反应	将要	是	按比例	慢的	,	和	经过	不	方法	所以	令人愉快的	;

反应速度也会相应减慢，而且绝不会那么令人愉快；

[ɔː(r)]['prɒpə(r)] [riˈækʃn] [meɪ] [biː; bi] [meɪd] ['ɔːlməʊst][ɪmˈpɒsəb(ə)l] , [wɪð] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv]['kəʊldnəs] ,

or	proper	reaction	may	be	made	almost	impossible	,	with	the	result	of	coldness	,
或者	恰当的	反应	可能	是	制成	几乎	不可能的	,	和	这	结果	的	寒冷	,

或者，可能几乎无法做出适当的反应，导致身体受寒。

['ʃɪvərɪŋ] , ['vaɪələnt] ['hedeɪk] , [sləʊ] [pʌls] [ænd; ənd]['prɒbəb(ə)l] ['sɪknəs] .

shivering	,	violent	headache	,	slow	pulse	and	probable	sickness	.
瑟瑟发抖	,	暴力	头痛	,	慢的	脉冲	和	可能	疾病	.

发抖、剧烈头痛、脉搏缓慢，可能伴有恶心呕吐。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst] , [haʊ'evə(r)] ,

It	must	,	however	,
它	必须	,	然而	,

然而，它必须

['nevə(r)][bi:; bi] [lɒst] [saɪt] [ɒv; əv] [ðæt] [ðiːz] [ʌn'plezntnəs] [ɑː(r); ə(r)] ['æbsəluːtli] ['ʌndə(r)][ðə; ði]

never	be	lost	sight	of	that	these	unpleasantnesses	are	absolutely	under	the
绝不	是	丢失的	视线	的	那	这些	不愉快的事情	是	绝对地	在下面	这

[kən'trəʊl][ɒv; əv][ðə; ði]['beɪðə(r)] ,

control	of	the	bather	,
控制	的	这	沐浴者	,

永远不要忘记，这些不愉快的事情完全在沐浴者的掌控之中。

[ænd; ənd]['nevə(r)][ə'raɪz] [ɪk'sept] [wɪð] [ðə; ði] ['veri] ['ɪgnərənt] [ɔː(r)] ['veri] ['fuːlɪʃ] :

and	never	arise	except	with	the	very	ignorant	or	very	foolish	:
和	绝不	出现	除了	和	这	非常	无知	或者	非常	愚蠢	:

除非是极其无知或极其愚蠢的人，否则绝不应兴起:

['spiːdi] [riˈækʃn] [mʌst; məst][biː; bi] [ə'teɪnd] [ænd; ənd][kæn; kən][ɪn'veərɪəbli][biː; bi] [sɪ'kjʊəd] , ['iːv(ə)n][baɪ]

speedy	reaction	must	be	attained	and	can	invariably	be	secured	,	even	by
迅速	反应	必须	是	已达到	和	能	总是	是	安全	,	甚至	经过

[ðə; ði][məʊst]['fiːb(ə)l] ,

the	most	feeble	,
这	最多	微弱	,

必须迅速做出反应，而且即使是最弱小的人也总能做到这一点。

[prə'vaɪdɪd][ðə; ði] [ʌn'pɑːdnəbl] [ænd; ənd][ˌsuːɪ'saɪd(ə)l][sɪn][ɒv; əv] [tuː] [lɒŋ] [ə; eɪ] [steɪ] [ɪn][ðə; ði][kəʊld]

provided	the	unpardonable	and	suicidal	sin	of	too	long	a	stay	in	the	cold
假如	这	不可饶恕的	和	有自杀倾向	罪	的	也	长的	一个	停留	在	这	寒冷的

['wɔːtə(r)][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] .

water	be	avoided	.
水	是	避免	.

但前提是要避免在冷水中待太久这种不可饶恕的自杀性罪行。

[ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] [ri'ækʃn] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [spʌndʒ] - [bæθ.bɑːθ][biː; bi] ['veri] [sləʊ] , it56

Should	the	reaction	after	a	Sponge	-	bath	be	very	slow	,	it56
应该	这	反应	后	一个	海绵	-	洗澡	是	非常	慢的	,	it56

如果海绵浴后的反应非常缓慢，则56

[meɪ] [biː; bi] ['heɪs(ə)nd] [baɪ][ðə; ði] ['priːviəs] [ə'dɪʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði]['wɔːtə(r)][ɒv; əv][ə; eɪ] [smɔːl] [waɪn] -

may	be	hastened	by	the	previous	addition	to	the	water	of	a	small	wine	-
可能	是	加快	经过	这	以前的	添加	到	这	水	的	一个	小的	葡萄酒	-

['glɑːsfʊl] [ɒv; əv] [əʊ] - [diː] - [kə'ləʊn] ,

glassful	of	eau	-	de	-	cologne	,
满杯	的	水	-	德	-	科隆	,

事先在水中加入一小杯古龙水，可能会加速反应。

['spɪrɪt] [ɒv; əv] [waɪn] , [ɔː(r)] ['spɪrɪt] [ɒv; əv] ['eni] [dɪ'skrɪpʃn] , ['wɪski] ['biːɪŋ] [pə'hæps] [best] .

spirits	of	wine	,	or	spirits	of	any	description	,	whiskey	being	perhaps	best	.
烈酒	的	葡萄酒	,	或者	烈酒	的	任何	描述	,	威士忌酒	存在	也许	最好的	.

葡萄酒的烈酒，或者任何类型的烈酒，其中威士忌或许是最好的。

[ðə; ði] [səʊp] - [bæθ.bɑːθ] [meɪ] [biː; bi] [kə'menst] [æt; ət] ['eni] ['pɪəriəd][ɒv; əv][ðə; ði][jɪə(r)] ,

The	Soap	-	bath	may	be	commenced	at	any	period	of	the	year	,
这	肥皂	-	洗澡	可能	是	开始	在	任何	时期	的	这	年	,

肥皂浴可以在一年中的任何时间开始。

[ænd; ənd] [ɪf] ['tʃɪldrən] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn'djuːst] [tuː; tə] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz][ə; eɪ] [triːt] ,

and	if	children	are	induced	to	take	it	as	a	treat	,
和	如果	孩子们	是	诱导	到	拿	它	作为	一个	对待	,

如果诱使孩子把它当作零食吃掉，

['rɑːðə(r)][ðæn; ðən][frɒm; frəm]['eni]['ʌðə(r)] [pɔɪnt] [ɒv; əv] [vjuː] ,

rather	than	from	any	other	point	of	view	,
相当	比	从	任何	其他	观点	的	看法	,

而不是从其他任何角度来看，

[ðeɪ] [wɪl] [suːn] [bɪˈkʌm] [æz; əz][ˈpɑːʃ(ə)l][tuː; tə][ɪts][juːz][æz; əz][ðeə(r)] [ˈeldəz] .

they	will	soon	become	as	partial	to	its	use	as	their	elders	.
他们	将要	很快	变得	作为	部分的	到	它是	使用	作为	他们的	长者	.

他们很快就会像他们的长辈一样偏爱使用它。

[ɪn] [slaɪt] [kˈəʊldz][ðə; ði][bæθ.bɑːθ] [meɪ] [biː; bi] [kənˈtɪnjuːd] ,

In	slight	colds	the	bath	may	be	continued	,
在	轻微	感冒	这	洗澡	可能	是	持续	,

轻微感冒时可以继续泡澡。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði][reə(r)] [keɪs] [ɒv; əv][æn; ən] [ɪkˈstriːmli] [ˈvaɪələnt][wʌn] , [ɔː(r)] [əˈfekʃn] [ɒv; əv][ðə; ði]

but	in	the	rare	case	of	an	extremely	violent	one	,	or	affection	of	the
但	在	这	稀有的	案件	的	一个	极其	暴力	一	,	或者	感情	的	这

[θrəʊt] ,

throat	,
喉	,

但在极少数情况下，如果病情极其严重，或者喉咙受到侵袭，

[ðə; ði][ˈbeɪðə(r)] , [haʊˈevə(r)] [mʌtʃ] [əˈgenst] [hɪz; ɪz] [wɪl] , [mʌst; məst] [pəˈfɔːs] [gɪv] [ˌaɪ ˈtiː][ʌp][fɔː(r); fə(r)]

the	bather	,	however	much	against	his	will	,	must	perforce	give	it	up	for
这	沐浴者	,	然而	很多	反对	他的	将要	,	必须	强制	给	它	向上	为了

[ə; eɪ][taɪm] .

a	time	.
一个	时间	.

即使沐浴者极不情愿，也必须暂时放弃沐浴。

[ˈteɪkɪŋ] [ðə; ði] [ˈwɔːtəz] . -

Taking	the	waters	.	57
采取	这	水	.	-

沐浴。57

[ðəʊz] [huː] [həˈbɪtʃuˌeɪt] [ðəmˈselvz] [tuː; tə][ðə; ði] [ɪnˈdʌldʒəns] [ɒv; əv][ðə; ði][səʊp] - [bæθ.bɑːθ] [bɪˈkʌm] ,

Those	who	habituate	themselves	to	the	indulgence	of	the	Soap	-	bath	become	,
那些	WHO	习惯化	他们自己	到	这	放纵	的	这	肥皂	-	洗澡	变得	,

[æz; əz][ˌaɪ ˈtiː][wɜː(r); wə(r)] ,

as	it	were	,
作为	它	是	,

那些习惯于享受肥皂浴的人，就好像.....

[keɪs] - [ˈhɑːd(ə)nd] , [ænd; ənd][kæn; kən]['seldəm] [biː; bi] [pəˈsweɪdɪd] [tuː; tə] [fɔːˈgəʊ] [ðeə(r)] ['deɪli] ['pleʒə(r)]

case	-	hardened	,	and	can	seldom	be	persuaded	to	forego	their	daily	pleasure
案件	-	硬化	,	和	能	很少	是	被说服	到	放弃	他们的	日常的	乐趣

, [mʌtʃ] [les] [tuː; tə][əˈbændən][ðə; ði][ˈhæbɪt] :

,	much	less	to	abandon	the	habit	:
,	很多	较少的	到	放弃	这	习惯	:

他们心肠歹毒，很难被说服放弃日常享乐，更不用说改掉习惯了:

[baɪ][ɪts][juːz][ðə; ði]['bɒdi] [əˈraivz] [ænd; ənd] [rɪˈmeɪnz] [æt; ət][ɪts] [haɪɪst] [steɪt] [ɒv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['vɪgə(r)] ;

by	its	use	the	body	arrives	and	remains	at	its	highest	state	of	physical	vigour	;
经过	它是	使用	这	身体	到达	和	遗迹	在	它是	最高	状态	的	身体的	活力	;

使用后，身体能够达到并保持最佳的体能状态;

[ðə; ði]['paʊə(r)][ɒv; əv] [rɪˈzɪstɪŋ] ['sʌd(ə)n] ['tʃeɪndʒɪz][ɒv; əv] ['temprətʃə(r)] [ɪz] ['greɪtli] [ɪnˈkriːst] , [ænd; ənd]

the	power	of	resisting	sudden	changes	of	temperature	is	greatly	increased	,	and
这	力量	的	抵抗	突然	变化	的	温度	是	非常	增加	,	和

[ˌlaɪəˈbɪləti][tuː; tə][kˈəʊldz] [ˌkɒrəˈspɒndɪŋli] ['les(ə)nd] ,

liability	to	colds	correspondingly	lessened	,
责任	到	感冒	相应地	减少	,

抵抗温度骤变的能力大大增强，患感冒的几率也相应降低。

[waɪl] [ðeə(r)][ɪz][æn; ən]['ɔ:lməʊst]['æbsəlu:t] ['fri:dəm] [frɒm; frəm]['deɪndʒə(r)][ɒv; əv][ɪn'fekʃ(ə)n][ænd; ənd]

while	there	is	an	almost	absolute	freedom	from	danger	of	infection	and
尽管	那里	是	一个	几乎	绝对	自由	从	危险	的	感染	和

[ˌepɪ'demɪk] [ə'tæks] .

epidemic	attacks	.
流行性	攻击	.

同时，几乎完全没有感染和流行病袭击的危险。

[ðə; ði] [səʊp] - [bæθ.bɑ:θ][ɪz][ə; eɪ] [sɔ:s] [ɒv; əv] [ɪ'mens] [ænd; ənd] ['kɒnstənt] ['fɪzɪk(ə)l] [ˌgrætɪfɪ'keɪʃ(ə)n] ;

The	Soap	-	bath	is	a	source	of	immense	and	constant	physical	gratification	;
这	肥皂	-	洗澡	是	一个	来源	的	巨大	和	持续的	身体的	满足感	;

[fu:d] [ɪz] ['ki:nli] [ɪn'dʒɔɪd] ,

food	is	keenly	enjoyed	,
食物	是	敏锐地	享受	,

肥皂浴能带来巨大而持续的身体愉悦感；人们会格外享受食物。

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [get] [hɑ:d] [ænd; ənd] [fɜ:m] , [ænd; ənd] the58

the	muscles	get	hard	and	firm	,	and	the58
这	肌肉	得到	难的	和	公司	,	和	the58

肌肉变得坚硬紧实，58

[skɪn] [spft] [æz; əz]['sætɪn] ,

skin	soft	as	satin	,
皮肤	柔软的	作为	缎	,

肌肤如丝般柔滑，

[waɪl] ['vɪgərəs] [helθ] [ænd; ənd] ['fi:lɪŋz] [ɒv; əv]['ment(ə)l][ænd; ənd]['ænɪm(ə)l][ɪn'dʒɔɪmənt][ɑ:(r); ə(r)]

while	vigorous	health	and	feelings	of	mental	and	animal	enjoyment	are
尽管	蓬勃	健康	和	情怀	的	精神的	和	动物	享受	是

[prə'dju:st] [ə'teɪnəb(ə)l] [pə'hæps] [baɪ][nəʊ]['ʌðə(r)] [mi:nz] .

produced	attainable	perhaps	by	no	other	means	.
生产	可实现的	也许	经过	不	其他	方法	.

强健的体魄和精神、动物的愉悦感，或许只有通过这种方式才能获得。

[ɪg'zɪstəns] [bɪ'kʌmz] [wɒt] [ˌaɪ 'ti:][wɒz; wəz] [ɪn'tendɪd] , [ænd; ənd] [wɒt] [ˌaɪ 'ti:] ['sɜ:t(ə)nli] [ɔ:t] [tu:; tə]

Existence	becomes	what	it	was	intended	,	and	what	it	certainly	ought	to
存在	变成	什么	它	曾是	故意的	,	和	什么	它	当然	应该	到

[bi:; bi] — [ə; eɪ] ['pɒzətɪv] ['pleʒə(r)] :

be	—	a	positive	pleasure	:
是	—	一个	积极的	乐趣	:

存在变成了它原本应该有的样子，也变成了它理应有的样子——一种积极的愉悦：

[ðə; ði] ['nju:mərəs] [ʌn'plezntnəs] [ænd; ənd] [dɪs'peptɪk] ['eɪlmənts] [ˌɪnsɪ'dent(ə)l][tu:; tə][ə; eɪ] [ləʊ] [steɪt]

the	numerous	unpleasantnesses	and	dyspeptic	ailments	incidental	to	a	low	state
这	很多的	不愉快的事情	和	消化不良	疾病	偶然的	到	一个	低的	状态

[ɒv; əv] ['bɒdɪli] [helθ] [glaɪd] ['ɪntu:][ðə; ði][pɑ:st] ,

of	bodily	health	glide	into	the	past	,
的	身体上的	健康	滑行	进入	这	过去的	,

身体健康状况不佳带来的诸多不适和消化不良症状都将成为过去。

[ænd; ənd][ðeə(r)] ['veri] [ˌrekə'lekʃ(ə)n] ['ɔ:lməʊst] [ˌdisə'piə] . -

and	their	very	recollection	almost	disappears	.	59
和	他们的	非常	回忆	几乎	消失	.	-

他们的记忆几乎完全消失了。59

[ə'dendə] .

ADDENDA	.
附加物	.

附加物。

[sɪns] ['gəʊɪŋ][tuː; tə] [pres] [ðə; ði] ['ɔːθərz] [ə'tenʃ(ə)n] [hæz; həz] [biːn] [drɔːn] — [nɒt]['əʊvə(r)] -
Since going to press the author's attention has been drawn — not over -
自从 去 到 按 这 作者的 注意力 有 到过 绘制 — 不是 超过 -

['kɜːtiəsli] [pə'hæps] — [baɪ]['sɜːt(ə)n][ˌmænju'fæktʃərəz][tuː; tə][ðə; ði] ['swiːpɪŋ] [dɪˌnʌnsi'eɪʃn] [ɪn] [ðɪs]
courteously perhaps — by certain manufacturers to the sweeping denunciation in this
礼貌地 也许 — 经过 肯定 制造商 到 这 扫荡 谴责 在 这

[sketʃ] [ɒv; əv][ðə; ði][hə'bɪtʃuəl][juːz][ɒv; əv] ['sentɪd] [səʊps] ;
Sketch of the habitual use of scented soaps ;
草图 的 这 习惯性的 使用 的 香味 肥皂 ;

自付印以来，作者已注意到一些制造商——或许语气不太客气——在这篇关于习惯性使用香皂的概述中进行了全面的谴责；

[bʌt; bət]['ɑːftə(r)][ə; eɪ]['keəf(ə)l][ɪgˌzæmɪ'neɪʃ(ə)n][ænd; ənd]['traɪəl][ɒv; əv] ['veəriəs] [kaɪndz] ,
but after a careful examination and trial of various kinds ,
但 后 一个 小心 考试 和 审判 的 各种各样的 种类 ,

但经过仔细检查和各种试验后，

[wʌn][ə'ləʊn] — [nəʊn] [æz; əz] [peəz] - [træns'pærənt][səʊp] — [meɪ] [ɪn][hɪz; ɪz] [ə'pɪnjən] [biː; bi] ['seɪfli]
one alone — known as Pears ' transparent soap — may in his opinion be safely
一 独自的 — 已知 作为 梨 - 透明的 肥皂 — 可能 在 他的 观点 是 安全

['ɪndəˌkeɪtɪd][æz; əz][ə; eɪ][pjʊə(r)] [dɪ'tɜːdʒənt] [ɪn] ['evri] [wei] ['suːtəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)] [lʌg'ʒʊəriəs] ['beɪðɪŋ] . -
indicated as a pure detergent in every way suitable for Luxurious Bathing . 60
表明的 作为 一个 纯的 洗涤剂 在 每一个 方式 合适的 为了 豪华 洗澡 . -

其中一款产品——名为皮尔斯透明皂——在他看来，完全可以称得上是一款纯净的洗涤剂，适用于各种奢华沐浴场合。60

[fiːld] & ['tjuːər] ,
Field & Tuer ,
场地 & tuer ,

菲尔德和图尔，

[jiː; ji] - [prɛs] ,
Ye Leadenhalle Presse ,
叶 - 按下 ,

耶·利登哈勒出版社

['lʌndən] , [iː] . [siː] . -
London , E . C . 61
伦敦 , E . C . -

伦敦，EC61

“ ['hʌndrədz] [ɒv; əv]['klevə(r)] [jʌŋ] [men] , [huː] [ɑː(r); ə(r)] [naʊ] ['lɪvɪŋ] [æt; ət] [həʊm] [ænd; ənd] ['duːɪŋ]
“ Hundreds of clever young men , who are now living at home and doing
“ 数百 的 聪明的 年轻的 男人 , WHO 是 现在 活的 在 家 和 正在做

['nʌθɪŋ] ,
nothing ,
没有什么 ,

“数百名聪明的年轻人，现在却待在家里无所事事，

[maɪt] [biː; bi] ['ɜːnɪŋ] ['veri] ['tɒlərəb(ə)l] ['ɪnkʌmz] [baɪ][ðeə(r)] [penz] [ɪf] [ðeɪ] ['əʊnli] [njuː] [haʊ] .
might be earning very tolerable incomes by their pens if they only knew how .
可能 是 收入 非常 可容忍的 收入 经过 他们的 钢笔 如果 他们 仅有的 知道 如何 .

如果他们懂得如何写作，或许就能靠笔赚取相当可观的收入。

” — [ðə; ði] [ˌnaɪn'tiːnθ] ['sentʃəri] .
” — The Nineteenth Century .
” — 这 第十九 世纪 .

——十九世纪。

['dʒɜ:rnl] [ænd; ənd]['dʒɜ:nəlɪz(ə)m] :
Journals and Journalism :
期刊 和 新闻业 :

期刊与新闻业:

[wɪð] [ə; eɪ] [gaɪd] [fɔ:(r); fə(r)] ['lɪtərəri] [bɪ'gɪnəz] ,
With a Guide for Literary Beginners ,
和 一个 指导 为了 文学 初学者 ,

附文学入门指南

[baɪ]
BY
经过

经过

[dʒɒn] ['əuld,kɑ:sl] .
JOHN OLDCASTLE .
约翰 老城堡 .

约翰·奥尔德卡斯尔。

['kɒntents] :
Contents :
内容 :

内容:

['lɪtərəri] ['æmə,tʃʊr] .
Literary Amateurs .
文学 业余爱好者 .

文学爱好者。

[ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)nz] [tu:; tə] ['editəz] .
Introductions to Editors .
介绍 到 编辑 .

致编辑的介绍。

[rɪ'tɜ:nd] [wɪð] [θæŋks] .
Returned with thanks .
返回 和 谢谢 .

已带着谢意返回。

[haʊ] [tu:; tə] [bɪ'gɪn] .
How to begin .
如何 到 开始 .

如何开始。

[paʊndz] , ['ʃɪlɪŋ] [ænd; ənd] [pens] .
Pounds , Shillings and Pence .
英镑 , 先令 和 彭斯 .

英镑、先令和便士。

[ðə; ði] ['lɪtərəri] [kə'rɪə(r)] :
The Literary Career :
这 文学 职业 :

文学生涯:

[aɪ] . [ðə; ði][feə(r)][saɪd] .
I . The Fair Side .
我 . 这 公平的 边 .

一、公平的一面。

[ˌaɪ 'aɪ] .
II .
二 .

二、

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

奢华沐浴(Luxurious Bathing)
第2/2页

[ðə; ði] ['siːmi] [saɪd] .
The Seamy Side .
这 卑鄙的 边 .

阴暗面。

[ɪn][æn; ən] ['ɛdɪtərz] [tʃeə(r)] .
In an Editor's Chair .
在 一个 编辑的 椅子 .

担任编辑。

[ə; eɪ] [ˌmɪsə'leɪniəs] ['tʃæptə(r)] .
A Miscellaneous Chapter .
一个 各种各样的 章 .

杂项章节。

['lɪtərəri] ['kɒpiraɪt] .
Literary Copyright .
文学 版权 .

文学版权。

[ten] [ˌdʒɜːnə'lɪstɪk] [kə'mændmənts] .
Ten Journalistic Commandments .
十 新闻 诫命 .

新闻从业十大戒律。

[haʊ] [tuː; tə] [kə'rekt] [pruːfs] .
How to Correct Proofs .
如何 到 正确的 证明 .

如何校对校样。

“ [ðɪs] ['vɒljuːm] , ” [sez] [ðə; ði] [ˌæθɪ'niːəm] , “ [wɪl] [biː; bi] ['stʌdɪd] [wɪð] [ðə; ði]['ɔːtəugrɑːf, -græf][ɒv; əv]
“ This volume , ” says the Athenæum , “ will be studded with the autographs of
“ 这 体积 , ” 说道 这 雅典娜神庙 , “ 将要 是 带钉的 和 这 签名 的
[ˌlɪtə'rɑːti] ,
literati ,
文人墨客 ,

《雅典娜神庙》杂志称：“本书将收录众多文人墨客的亲笔签名。”

[ænd; ənd][ɪz] ['rɪt(ə)n] [baɪ][ə; eɪ] ['præktɪkl] ['dʒɜːnəlɪst] .
and is written by a practical journalist .
和 是 书面 经过 一个 实际的 记者 .

本书由一位务实的记者撰写。

” [praɪs] [θriː] ['ʃɪlɪŋ] [ænd; ənd] ['sɪkspəns] .
” PRICE THREE SHILLINGS AND SIXPENCE .
” 价格 三 先令 和 六便士 .

“价格为三先令六便士。”

['lʌndən] :
LONDON :
伦敦 :

伦敦：

[fiːld] & ['tjuːər] , [jiː; ji] - [prɛs] , - , - [striːt] , [iː] . [siː] .
Field & Tuer , ye Leadenhalle Presse , 50 , Leadenhalle Street , E . C .
场地 & tuer , 是的 - 按下 , - , - 街道 , E . C .

Field & Tuer，Leadenhalle Presse，Leadenhalle Street 50号，EC

[-] [nəʊts]
TRANSCRIBER'S NOTES
转录员的 笔记

转录员笔记

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l]['erə(r)z][ænd; ənd] [ˌverɪ'eʃən] [ɪn] ['spelɪŋ] .
Silently corrected typographical errors and variations in spelling .
默默 已更正 印刷 错误 和 变体 在 拼写 .

默默地改正了拼写错误和排版差异。

[ɑː'keɪɪk] , [nɒn] - ['stændəd] , [ænd; ənd] [ʌn'sɜːt(ə)n] ['spelɪŋz] [rɪ'teɪnd] [æz; əz] ['prɪntɪd] .
Archaic , non - standard , and uncertain spellings retained as printed .
古风 , 非 - 标准 , 和 不确定 拼写 保留 作为 打印 .

保留印刷时使用的古老、非标准和不确定的拼写。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神